



Salibandyn juniorivalmennuksen ohjelmointiopas Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelseille

Jaakko Åkman

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2011



21.11.2011

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä tai tekijät Jaakko Äkman	Ryhmä tai aloitusvuosi LOT 2011
Opinnäytetyön nimi Salibandyn juniorivalmennuksen ohjelmointiopas Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelille	Sivu- ja liitesivumäärä 67 + 25
Ohjaaja Teppo Rantala	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia toimeksiantajana toimineelle Joutsan seutukunnalla vaikuttavalle Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanel ry:lle salibandyn juniorivalmennuksen organisoinnin opas.</p> <p>Opasta tehdessä kartoitettiin kyselyn avulla Flanelsin junioreiden oman mielenkiinnon ja harjoittelumotivaation taso ja ne otettiin huomioon oppaan sisältöjä laadittaessa. Oppaasta pyrittiin tekemään realistisesti hyödynnettävissä oleva, käytännönläheinen ja helposti ymmärrettävä.</p> <p>Ikäluokkien pienentyminen vaikuttaa urheiluseurojen toimintaan erityisesti pienillä paikkakunnilla ja jopa niiden muodostamilla seutukunnilla. Joukkuelajeissa ikäluokkien pienentyminen näkyy siinä, että sopivia tasoryhmiä ei saada muodostetuksi, jolloin joukkuekohtaiset tasoerot saattavat muodostua suuriksi. Pahimmillaan joukkueita ei saada edes kootuksi, vaan joudutaan tyytymään kerhotyyppiseen toimintaan. Myös harrastuksien päällekkäisyys ja yhteisen koordinoinnin puute saattavat ajaa nuoria tekemään lajivalintoja turhan varhain. Tämä ongelma koskettanee paikkakuntia kokoon katsomatta.</p> <p>Työn tuloksena syntynyt opas määrittelee salibandyn oheisharjoittelun sisällöt juniorien eri ikä- ja kehitysvaiheissa, sekä neuvoo myös kuinka eri tavoite- ja osaamistasoisten junioreiden harjoittelu tulisi mitoittaa ja ohjelmoida. Seuran A-D-junioreille sopiva määrä on kolme ohjattua harjoitusta viikossa, nuoremmille junioreille riittää kaksi viikkoharjoitusta. Opas antaa eri harjoituskausille esimerkkiviikon, jota valmentajat voivat hyödyntää.</p> <p>Opas pyrkii vastaamaan pienten ikäluokkien tuomiin haasteisiin ja sovittamaan salibandyn harrastaminen yhteen junioreiden muiden harrastusten kanssa.</p>	
Asiasanat Valmennus, opas, fyysinen harjoittelu, salibandy, ohjelmointi	

Degree programme in sports and leisure management

Author or authors Jaakko Äkman	Group or year of entry LOT 2011
The title of thesis Programming guide for junior floorball coaching club Flanel	Number of pages and appendices 67+25
Supervisor or supervisors Teppo Rantala	
<p>The purpose of this thesis was to create a guide for organizing coaching at junior level by order of sports club Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanel ry, which works in the sub region of Joutsa.</p> <p>While making the guide a questionnaire was carried out considering the level of interests and motivation of Flanel juniors for practising and these results were used to create the contents of the guide. The main goals for the guide were to make it realistically useable, practical and easily understandable.</p> <p>Decreasing younger age groups affect especially the functioning of sports clubs that work in small localities and sub regions. In team sports the decreasing of age groups makes it hard to create ability-based groups, and the differences in skill levels in a team may become considerable. In worst case scenario teams can't even be formed, and players must settle for club-like activities. Also overlapping of different hobbies and the lack of shared practice coordination might lead the young deciding between different sports too early. This problem might apply to localities of all sizes.</p> <p>The guide defines the contents of practising floorball in different stages in junior ages and skills, and also guides junior team practices with varying goals and skills should be organized and programmed. The convenient amount of practice for A–D juniors is three times per week, while two times per week is enough for younger juniors. The guide offers examples for coaches how to manage a practice week in different seasons, in which coaches can benefit from.</p> <p>The guide is an effort to respond to the challenges that small age groups cause, and to adjust floorball playing with other activities the young may have.</p>	
Key words coaching, guide, physical training, floorball, programming	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Voimistelu- urheilu- ja raittiusseura Flanels ry	3
2.1	Historia	3
2.2	Seurainfo	3
2.3	Juniorivalmennus Flanelsissa	4
3	Lasten ja nuorten liikunta	6
3.1	Urheiluseuratoiminta	7
3.2	Lasten liikunnan tavoitteet	8
3.3	Koululiikunta ja lasten liikunta-aktiivisuus	8
3.4	7-12-vuotiaiden liikuntasuositukset	9
3.5	13–18-vuotiaiden liikuntasuositukset	10
4	Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ja herkkyyskaudet	11
4.1	Lasten fyysinen kehitys	12
4.2	Taito	13
4.3	Voima	17
4.4	Nopeus	18
4.5	Kestävyys	20
4.5.1	Peruskestävyys	21
4.5.2	Vauhtikestävyys	22
4.5.3	Maksimikestävyys	23
4.6	Nopeuskestävyys	23
4.6.1	Anaerobinen peruskestävyys	25
4.6.2	Maitohapollinen nopeuskestävyys	26
4.6.3	Maitohapoton nopeuskestävyys	26
4.7	Liikkuvuus	27
5	Juniorivalmennus	29
5.1	Kilpaileminen	29
5.2	Motivaatio	31
5.3	Valmentajan ja juniorien välinen vuorovaikutus	33
5.4	Valmentajan ja vanhempien välinen vuorovaikutus	36
6	Salibandyvalmennuksen ohjelmointi	37

6.1	Salibandyn lajianalyysi	37
6.2	Salibandyn harjoituskaudet.....	38
7	Työn tavoitteet.....	41
8	Työn vaiheet.....	42
8.1	Suunnitteluvaihe	42
8.2	Taustakartoitus.....	43
8.2.1	Junioreiden syyt salibandyn harrastamiseen.....	44
8.2.2	Junioreiden muut harrastukset.....	45
8.2.3	Junioreiden tavoitteet salibandyssa.....	45
8.2.4	Junioreiden harjoitteluaktiivisuus	46
8.2.5	Harjoituspoissaolojen syyt.....	48
8.2.6	Junioreiden kesäharjoittelu	52
8.2.7	Johtopäätökset taustakartoituksesta	53
9	Juniorivalmennusopas.....	55
9.1	Juniorivalmennusoppaan rakenne	55
9.2	Arviointi.....	56
10	Pohdinta	57
	Lähteet	63
	Liitteet.....	68
	Liite 1. Voimistelu-, urheilu ja raittiusseura Flanels ry:n juniorivalmennuksen ohjelmointiopas	68
	Liite 2. Taustakartoitus Flanelsin junioripelaajille	85
	Liite 3. Flanelsin fysiikkatestilomake	89
	Liite 4. Flanels junioreiden pelaajakortin kysymykset.....	90
	Liite 5. Salibandyn taitorata-testi	92

1 Johdanto

Ikäluokkien pientyminen vaikuttaa urheiluseurojen toimintaan erityisesti pienillä paikkakunnilla ja jopa niiden muodostamilla seutukunnilla. Joukkuelajeissa ikäluokkien pientyminen näkyy siinä, että sopivia tasoryhmiä ei saada muodostetuksi, jolloin joukkuekohtaiset tasoerot saattavat muodostua suuriksi. Pahimmillaan joukkueita ei saada edes kootuksi, vaan joudutaan tyytymään kerhotyypiseen toimintaan. Myös harrastuksien päällekkäisyys ja yhteisen koordinoinnin puute saattavat ajaa nuoria tekemään lajivalintoja turhan varhain. Tämä ongelma koskettanee paikkakuntia kokoon katsomatta. Osalle junioreista riittää yhdessä harrastaminen ja hauskanpito, jonka toteuttaminen ei yleensä ole urheiluseuralle vaikein mahdollinen haaste. Osa junioripelaajista unelmoi kuitenkin urheilemisesta kaikkein korkeimmalla huipulla ja on valmis tekemään myös töitä sen eteen.

Salibandy on harrastajamäärältään jalkapallon jälkeen Suomen toiseksi suosituin urheilulaji, lisenssipelaajien määrässäkin mitattuna laji on kolmanneksi suurin (Salibandy laji-info). Huipputasolla salibandyn ammattimaisuus on jo korkealla tasolla, ja fyysinen harjoittelukin on otettu huomioon yhä useammassa seurassa. Alemmilla tasoilla ja juniorijoukkueissa salibandytoiminta on kuitenkin useasti yhä pienimuotoista puuhastelua, jossa tavoitteita ja päämääriä ei ole mietitty kovinkaan tarkasti. Pikkuseuroissa harjoittelu koostuu usein pelkästä lajiharjoittelusta kilpailukauden aikana. Kilpailukauden ulkopuolella ei tyypillisesti suoriteta fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä oheisharjoitteita, vaan on tavallista, että koko seuran toiminta on silloin pitkällä tauolla.

Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanel ry on vuonna 2003 perustettu Joutsan seutukunnalla toimiva salibandyseura, joka jäsenmäärällisesti kuuluu Joutsan seutukunnan suurimpiin urheiluseuroihin, sekä Keski-Suomen suurimpien salibandyseurojen joukkoon. Flanel järjestää monipuolisesti kilpa- ja harrastustoimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille. Seuran tavoitteena on mahdollistaa jokaisen juniorin salibandyn harrastaminen itselleen sopivalla tasolla.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelille opas, joka sisältää salibandyn oheisharjoittelun sisällöt ja määrät juniorien eri ikä- ja kehitysvaiheissa, sekä neuvoo myös kuinka eri tavoite- ja osaamistasoisten junioreiden harjoittelu tulisi mitoittaa ja ohjelmoida. Salibandyn varsinainen lajiharjoittelu on kuitenkin rajattu oppaasta pois, sillä lajiharjoittelu on jatkuvaa pelin kaikkien osa-alueiden kehittämistä. Opas pyrkii vastaamaan pienten ikäluokkien tuomiin haasteisiin ja sovittamaan salibandyn harrastamisen yhteen junioreiden muiden harrastusten kanssa.

2 Voimistelu- urheilu- ja raittiusseura Flanels ry

2.1 Historia

Vireästä urheilutoiminnastaan tunnetulle Joutsan seutukunnalle oli syntynyt 1990-luvun puolivälissä toimijoiden puutteesta johtunut tyhjiö, joten paikkakunnan nuoret joutuivat itse järjestämään erilaista urheilutoimintaa itselleen. Flanels-aatteen voidaan katsoa syntyneen 1990-luvun puolivälissä, jolloin tiivis joutsalainen kaveriporukka kävi paremman puutteessa ostamassa itselleen paikallisesta halpamyymälästä flanellipaidat peliasuikseen jääkiekkopelejä varten. (Flanels historia 2010.)

Salibandyn sarjatoimintaan päätettiin lähteä mukaan kaudelle 1999-2000, erillisenä jaostona moottoriurheiluseura JH-Team ry:n alaisuudessa. Itsenäiseksi salibandyn erikoisseuraksi, Voimistelu-, urheilu ja raittiusseura Flanels ry:ksi, seura erkani alkuperäisestä emoseurastaan syksyllä 2003. Kaudella 2003-04 myös seuran ensimmäinen juniorijoukkue D-89 pojat ilmoittautuivat mukaan sarjatoimintaan. (Flanels historia 2010.)

2.2 Seurainfo

Flanels järjestää lapsille, nuorille ja aikuisille kilpa- tai harrastustoimintaa ryhmästä riippuen. Nuorimpien, eli G-juniori-ikäisten toiminta seurassa suoritetaan kerhotyyppisenä salibandykouluna, joten F-juniorit ovat nuorin ikäluokka, joka suorittaa tarvittaessa kilpailutoimintaa. (Flanels seurainfo 2010.)

Seuran arvoja ovat urheiluhengen vaaliminen, terveyden ja liikunnallisuuden edistäminen, yhteistyöhenki, tuloksellisuus, sekä innovatiivisuus, joka tarkoittaa jatkuvaa toiminnan ja osaamisen parantamista. 10.5.2010 Flanelsilla oli 428 jäsentä, joista 104 oli lisenssipelaajia. Jäsenmäärällisesti seura kuuluu Joutsan seutukunnan suurimpiin urheiluseuroihin, sekä Keski-Suomen suurimpien salibandyseurojen joukkoon. (Flanels seurainfo 2010.)

Seura järjestää jäsenilleen salibandytoimintaa tukevaa koulutusta, jonka tarkoituksena on taata, että riittävän suurella osalla seuran jäsenistä on valmius toimia seuran järjestämissä tapahtumissa erilaisissa järjestelytehtävissä ja että harrasteryhmien ja kilpajoukkueiden vetäjien osaamistaso on riittävän hyvällä tasolla. (Flanels seurainfo 2010.)

Kotiturnauksensa Flanelis järjestää Joutsan vuonna 2007 valmistuneessa liikuntahallissa, joka toimii myös seuran joukkueiden pääasiallisena harjoituspaikkana (Flanels seurainfo 2010).

2.3 Juniorivalmennus Flanelisissa

Kaudella 2010–11 Flanelisilla oli juniori-ikäluokissa kaksi harrasteryhmää ja neljä kilpatoimintaan osallistuvaa juniorijoukkuetta. (Flanels seurainfo 2010.)

Salibandykoulu oli tarkoitettu 2002–2004 syntyneille tytöille ja pojille. Kerran viikossa kokoontunut salibandykoulu on leikinomaista ohjattua lajiharjoittelua ja pelaamista. Sen tärkeimpänä tehtävänä on tarjota lapsille mukavaa yhdessäoloa liikunnan avulla, ja tutustuttaa heitä salibandyyn ilman vakavaa kilpailuelementtiä. Salibandykoulun ohjaamisesta vastasi kolme vetäjää. (Flanels seurainfo 2010.)

Yläkoulun – lukion tyttöjen sählykerho kokoontui kerran viikossa, pääpainon ollessa pelailussa ja hauskanpidossa. Toiminta ei ole kilpailuhenkistä, mutta lahjakkaimmille tytöille sählykerho toimii hyvänä ponnistuslautana naisten edustusjoukkueeseen, joka pelasi kaudella 2010–11 Sisä-Suomen nelosdivisioonassa. (Flanels seurainfo 2010.)

Kaudeksi 2011-12 Flanelsin naiset nousivat kolmosdivisioonaan.

Vuosina 2000–02 syntyneet E-pojat pelasivat toista kautta joukkueena. Kaudella 2009–10 joukkue osallistui ikäluokkansa piirisarjaan Päijät-Hämeen alueella, kaudella 2010–11 joukkue on mukana Keski-Suomen 00-piirisarjassa. Joukkueessa oli kaksi valmentajaa joista molemmat ovat käyneet SBV-1 kurssin. Lisäksi toisella valmentajalla oli suoritettuna SBN-1 tutkinto. (Flanels seurainfo 2010.)

Flanels järjestää myös harrasteturnauksia, kuten esimerkiksi puulaakitoimintaa ja yritysten, järjestöjen, koulujen yms. tahojen välisiä turnauksia. Seura toteuttaa salibandyn lajiesittelyä sekä valmennusta ja opastusta tilauksesta esimerkiksi kouluille tai yritysten liikuntailtapäivien ohjelmaksi. (Flanels seurainfo 2010.)

3 Lasten ja nuorten liikunta

Suomalaisten lasten ja nuorten liikunnan määrä on laskenut rajusti, eikä liikunnan harrastaminen nykypäivänä ole lapsille itsestäänselvyys. Liikkumattomuudesta johtuen lasten ja nuorten fyysinen kunto on huonompi kuin koskaan ja ylipaino entistä yleisempi ongelma. Ongelmana on myös liikkuvien lasten ja nuorten liikunnan määrä, sillä suomalaiset 10–16-vuotiaat liikkuvat 20–30% vähemmän kuin ikätoverinsa urheilun suurmaissa. Jotta nuorella urheilijalla voisi olla menestysmahdollisuuksia tulevaisuudessa, on pohjalla oltava tarpeeksi harjoittelua, jotta fyysiset ominaisuudet ja tarvittavat liikuntataidot ovat riittävällä tasolla. Tämä taso saavutetaan pitämällä päivittäiset liikuntamäärät koko kasvuiän ajan 2-4 tunnissa päivässä ja vähintään 18 tunnissa viikossa. Kaiken liikunnan ei tarvitse olla varsinaiseksi harjoittelemiseksi usein miellettyä ohjattua urheilua, vaan kokonaismäärään lasketaan myös liikuntaleikit, pelit ja hyötyliikunta, kuten esimerkiksi koulumatkat. Systemaattisen harjoittelun osuus kokonaisliikuntamäärästä tulisi alakouluiässä olla noin puolet, iän karttuessa osuuden tulisi nousta koko ajan. (Hakkarainen 2009a, 55.)

Kouluikäisille suositeltava liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden minimimäärä, joka täyttää terveysliikunnan vaatimukset on Nuoren Suomen vuonna 2008 julkaiseman fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan 7-18-vuotiaille kouluikäisille oltava vähintään 1-2 tuntia vuorokaudessa. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivaa. Kahta tuntia pidempiä istumajaksoja tulee välttää, eikä viihdemedian eli television, tietokone- sekä videopelien ja internetin parissa tule käyttää päivässä yli kahta tuntia. (Nuori Suomi 2008, 18.)

Suomessa kouluikäiset lapset ja nuoret harrastavat aktiivisimmin liikuntaa 12-vuotiaana. Kansainvälisen WHO:n (World Health Organization) teettämän koululaistutkimuksen mukaan 11-vuotiaista suomalaisnuorista 45 % tytöistä ja 50 % pojista, harrastaa hengästyistä ja hikoilua tuottavaa liikuntaa vähintään tunnin viitenä päivänä viikossa. 13-vuotiaana luvut olivat tytöissä 25 % ja pojissa 36 %. 15-vuotiaana luvut olivat 20 % ja 27 %. (Nuori Suomi 2008, 12.)

Liikunnanopetusta on peruskouluissa keskimäärin kaksi 45 minuutin mittaisen liikuntatunnin verran viikossa. Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa pakollisia liikunnan kursseja on vain yksi. Lisäksi tosin on tarjolla valinnaisia liikunnan kursseja. (Nuori Suomi 2008, 13.)

Esimerkiksi urheiluseuran harjoituksiin kolmesti viikossa osallistuva ja koulun liikuntatunneilla käyvä, mutta muuta liikuntaa harrastamaton nuori, on aivan rajalla täyttääkö hän liikunta-aktiivisuuden minimisuositukset vai ei.

3.1 Urheiluseuratoiminta

Urheiluseurojen toiminta Suomessa on yleishyödyllistä yhdistystoimintaa, joka tarkoittaa sitä, että seuran tavoitteena ei ole tehdä taloudellista voittoa, vaan toteuttaa seuran omia tarpeita. Yleishyödyllisyyteen liittyvä elementti on myös se, että jokainen halukas on tervetullut mukaan seurojen toimintaan. Jokaisella suomalaisella urheiluseuralla on jokin urheiluun tai liikuntaan liittyvä tavoite, eli toiminta-ajatus, joka vastaa kysymykseen miksi seura on olemassa? (Lämsä 2009, 27–28.)

Kilpaurheilu on ollut perinteisesti suomalaisen urheiluseuratoiminnan päätarkoitus. Vielä muutama vuosikymmen takaperin suomalaisessa urheiluseuratoiminnassa ei muita keskittymiskohteita edes ollut, mutta nykyään kilpailullisuuden lisäksi seurojen toiminnassa korostuvat myös esimerkiksi liikunta ilman kilpaurheilua sekä nuorisokasvatus. (Lämsä 2009, 28–29.)

Suomalaista urheiluseuratoimintaa leimaa vahvasti vapaaehtoisuus. Arviolta 530 000 suomalaista toimii vapaaehtoisina Suomen noin 9000:ssa urheiluseurassa. Miehiä on toiminnassa mukana naisia enemmän ja aktiivisimpia toimijoita ovat 35–49 vuotiaat. Päätoimisia seuratyöntekijöitä suomalaisissa urheiluseuroissa on arviolta 2700 ja sivutoimisia miltei 15 000. (Lämsä 2009, 15, 29.)

Lasten ja nuorten urheilun harrastaminen on hyvin yleistä kouluikäisten keskuudessa. 7–18-vuotiaista lapsista ja nuorista lähes puolet on vuosittain mukana urheiluseurojen toiminnassa. 11-vuotiaat ovat urheiluharrastuksen

kannalta aktiivisin ikäryhmä ja pojat ovat osallistumisessa hieman tyttöjä aktiivisempia. (Nuori Suomi 2008, 43.)

3.2 Lasten liikunnan tavoitteet

Lämsän (2009, 37.) mukaan lasten ja nuorten urheiluseuroissa tapahtuvien harrastusten tavoitteina on parantaa lasten ja nuorten fyysistä kuntoa, itsetuntoa ja keskittymiskykyä. Urheillessa myös lasten sosiaaliset vuorovaikutustaidot yleensä paranevat.

Urheiluharrastuksen avulla lasten ja nuorten toivotaan pysymään paremmin poissa epäterveellisten elämäntapojen, kuten tupakanpolton ja alkoholin käytön parista.

Keskeisenä tavoitteena on myös se, että lapsi tuntee olevansa tärkeä ja arvokas (Autio & Kaski 2005, 29-30.)

Lapsuudessa liikunnan avulla saavutetut terveysvaikutukset eivät varastoidu aikuisikää varten, joten lapsuuden liikuntaharrastus ei pelasta sairastumasta aikuisena sydän- ja verisuonitauteihin. Lapsuudessa opituilla liikunnallisilla elämäntavoilla pyritään kuitenkin siihen, että liikuntaharrastus säilyy oleellisena osana elämää aina vanhuuteen saakka, jolloin terveydentilakin säilyy parempana. (Soini 2006, 15.)

3.3 Koululiikunta ja lasten liikunta-aktiivisuus

Liikunta oppiaineena jakaa oppilaiden mielipiteet vahvasti kahtia. Liikunnassa menestyvät oppilaat nauttivat onnistumisista, huonommat puolestaan saattavat pitää epämiellyttävänä sitä, että heidän suorituksensa on koko ajan kaikkien nähtävillä. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 7.)

Koulun liikuntakasvatuksen tavoitteet voidaan jakaa kahteen eri osaan, liikuntaan kasvattamiseen ja kasvattamiseen liikunnan avulla. Liikuntaan kasvattaminen toteutuu liikuntatuntien opettamien liikuntatietojen, -taitojen ja elämyksien kautta, jolloin oppilaiden fyysiset kuntotekijät kehittyvät ja he oppivat terveellisiä elämäntapoja. Yleisiä kasvatustavoitteita, kuten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ja itseluottamuksen kehittymistä, onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelyä ja sääntöjen noudattamisen oppimista saavutetaan koulun liikuntatuntien aikana. Tällöin voidaan puhua kasvattamisesta liikunnan avulla. (Laakso 2007, 18–19.)

Koululiikunta voi tarkoittaa liikuntatuntien lisäksi myös välitunteja, koulumatkoja, iltapäiväkerhoja ja erilaisia teemapäiviä. Nykyään valitettavan usein koululaiset eivät kuitenkaan käytä välituntejaan liikkumiseen. Liikkumattomuus välitunneilla on yleisintä yläluokkien oppilailla sekä lukiolaisilla. (Hakkarainen 2009a, 55–56.)

3.4 7-12-vuotiaiden liikuntasuositukset

Jaakkolan (2010, 86) mukaan lasten liikunnan tulisi 6-12 vuoden iässä olla luonnollista, monipuolista ja tapahtua erilaisissa ympäristöissä. Nuoren Suomen (2008, 18–19) suosittelema vähimmäismäärä on kaksi tuntia päivässä, mutta suuremmallakaan määrällä ei ole haittavaikutusta ellei liikunta ole liian yksipuolista. Lapsi tarvitsee runsaasti toistoja ja suorituksia motoristen perustaitojen kehittämiseksi automaation tasolle. Tämän jälkeen lapsen on mahdollista oppia erikoistuneempia liikuntataitoja.

Liian varhaisessa iässä erikoistuminen pelkästään yhteen lajiin saattaa myöhemmin johtaa moniin ongelmiin, kuten loukkaantumisiin, viihtyvyyden ja motivaation vähenemiseen ja sitä myötä myös lopettamisiin jo nuorena. Myöhemmin erikoistuneet urheilijat eivät ole kohdanneet näitä asioita samoissa määrin. (Jaakkola 2010, 86)

Lyhyissä harjoitteissa intensiteetti, eli teho, voi nousta korkealle, mutta liian raskaita ja pitkiä yhtäjaksoisia suorituksia on vältettävä. Lapsen tuntemus omasta kehostaan on hyvä, joten lapsi pitää tauon silloin kun kuormitus kasvaa liian suureksi. Hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoittaminen pitkäkestoisemmalla matalatehoisella liikunnalla ja hermo-lihasjärjestelmän harjoittaminen nopeuteen ja taitoon painottuvan harjoittelun avulla, ovat molemmat tärkeitä. (Nuori Suomi 2008, 18–19.)

Lihaskuntoharjoittelu voidaan aloittaa jo ennen murrosikää. Vastusten ja kuorman on oltava kuitenkin riittävän pieniä. Kehon oma paino riittää useissa liikkeissä vastukseksi, ja oikeiden suoritustekniikoiden oppiminen on kaikkein tärkeimmässä osassa. Sopivia, lihaskuntoa kehittäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kuntopiirit, jumpat, aerobicit ja kuntosaliharjoittelu kevyillä painoilla, oikeaoppista suoritustekniikkaa korostaen.

Oleellisinta liikunnan harrastamisessa on sen tuottama ilo ja mukavuus. (Nuori Suomi 2008, 18–19.)

3.5 13–18-vuotiaiden liikuntasuositukset

Nuoruusiässä liikunnan tarve vähenee lapsuuteen verrattuna, mutta vain aavistuksen verran. Nuoruudessa fyysinen kasvu ja kehitys on voimakasta, joten liikuntakin on tärkeässä osassa nuoren elämää. Monipuolisesti erilaisia liikuntalajeja kokeilemalla nuori löytää itselleen sopivia ja mieluisia tapoja harrastaa liikuntaa. (Nuori Suomi 2008, 19–20.)

12–15-vuotiaana alkaa tavoitteellisemman urheilun vaihe. Tavoitteellisen urheilun ei pidä kuitenkaan syrjäyttää kokonaan luonnollista vapaa-ajan liikuntaa. Harrastettujen lajien määrä normaalisti vähenee tässä iässä, mutta nuori pystyy hyvin osallistumaan usean eri lajin toimintaan. Huipputason urheilussa lopullinen lajivalinta tehdään 15–19 vuoden iässä, jolloin muiden lajien harrastaminen loppuu. (Jaakkola 2010, 86.)

4 Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen ja herkkyysskaudet

Magillin (2007, 438) mukaan liikuntataidon oppimiselle tunnusomaisia piirteitä ovat suoritusten parantuminen, yhdenmukaistuminen, pysyvyys ja kyky suorittaa suoritus muuttuvissa olosuhteissa ja erilaisissa ympäristöissä.

Jaakkolan (2010, 34) mukaan suoritus ja taidon oppiminen eroavat toisistaan siten, että suoritus on havaittavaa, harjoittelusta johtumatonta käyttäytymistä. Suorituksesta voi kenties todeta taidon toteutumisen, mutta ei välttämättä kaikkea sitä, mitä ihminen on oppinut. Oppiminen on siis näkymätön kehon sisäinen prosessi.

Taito, tekniikka ja kyvyt ovat ominaisuuksia, jotka ovat lähellä toisiaan, mutta niillä on kuitenkin selkeitä eroja. Tekniikkaa ovat liikuntamuotojen perusliikkeet. Jaakkola (2010, 46) mainitsee esimerkkinä tästä kolmiloikan, joka koostuu juoksu-, kinkka-, loikka-, hyppy- ja alastulotekniikoista.

Kyvyt puolestaan tarkoittavat synnynnäisiä ominaisuuksia, joita voidaan kuitenkin harjoittelun avulla muokata. Kykyjä, joita on löydetty 20–30 kappaletta, ovat esimerkiksi voima, nopeus, kestävyys, ketteryys, tasapaino ja rytmikyky. Kyvyt voivat olla siis fyysisiä tai havainnollisia. (Jaakkola 2010, 79–80.)

Jaakkola (2010, 48) kirjoittaa taidon olevan tekniikan ja kykyjen yhteissumma. Taito siis tarkoittaa eri tekniikoiden onnistunutta suorittamista oikea-aikaisesti. Taidon suorittajalla on siis omanlaisensa tyyli ja tapa suorittaa jokin suoritus, joka ei välttämättä ole aina tekniikkaoppaiden mukainen.

Motoriset taidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin, riippuen siitä tarvitaanko taidon suorittamiseksi suuria vai pieniä lihasryhmiä. Suuret lihasryhmät toteuttavat karkeamotorisia suorituksia, kuten juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Hienomotorisia, pieniä lihaksia tehtäviä ja silmä-käsi-koordinaatiota vaativia liikkeitä ovat esimerkiksi kirjoittaminen ja tikanheitto. (Jaakkola 2010, 48.)

Liikuntataitoja voidaan myös luokitella yksilö- ja vuorovaikutteisiin taitoihin. Yksilötaidoissa, kuten kolmiloikkasuorituksessa eivät muut henkilöt ole vaikuttamassa suoritukseen. Vuorovaikutteisissa taidoissa, kuten kaikissa pallopeleissä, on mukana aina sekä oman joukkueen, että vastustajan pelaajia, joiden toiminta vaikuttaa suoritukseen. (Jaakkola 2010, 50.)

4.1 Lasten fyysinen kehitys

Lapsen kasvaessa ja kehittyessä hänen kehonsa mittasuhteet, koostumus ja fysiologiset toimintamekanismit muuttuvat huomattavasti. Hormonaalisen kypsymisen myötä tytöt kehittyvät naisiksi ja pojat miehiksi. Kypsymisen myötä harjoittelua voidaan vähitellen muuttaa raskaammaksi, kuten kohdistamalla harjoittelu enemmän voimaharjoitteluun jolla saadaan lihasmassaa kasvatetuksi. (Hakkarainen 2009c, 73–76.)

Lasten fyysiseen suorituskyykyyn vaikuttaa oleellisesti se, kuinka kehittyneitä hänen elinjärjestelmänsä ja niiden koko, toimintakyky ja säätelytehokkuus ovat. Tällaisia järjestelmiä ovat sydämen iskutilavuus, lihasmassan suuruus, raajojen pituus ja hormonaalinen aktiivisuus. (Hakkarainen 2009c, 73–76.)

Fyysinen kasvu tarkoittaa kehon mittasuhteiden ja rakenteiden muuttumista. Kehon kasvuun vaikuttaa kolme soluissa tapahtuvaa asiaa: solumäärän lisääntyminen (hyperplasia), solujen koon kasvu (hypertrofia) ja soluvälitilan sekä rakenteiden lisääntyminen. Fyysinen kasvu on jokaisella yksilöllistä ja siihen vaikuttavia asioita ovat ikä, perimä, ympäristötekijät ja fyysinen aktiivisuus. (Hakkarainen 2009c, 73–76.)

Biologisen kypsymisen myötä nuoren elimistö kehittyy vähitellen aikuisen elimistöksi. Kypsymiseen liittyy kaksi eri tekijää, aikataulu ja nopeus. Aikataulu kertoo missä ikävaiheessa tapahtuvat sukupuolinen kypsyminen, pituuskasvun suurin pyrähdys ja pituuskasvun loppuminen. Nopeus kertoo kuinka nopeasti nämä tapahtuvat. Fysiologinen kehitys vaikuttaa siihen, kuinka kehon elinjärjestelmät ja rakenteet kehittyvät ja millaiseen suuntaan niiden kehittyminen tapahtuu. Lihassolujen erikoistuminen nopeaan suuntaan on esimerkki tällaisesta kehitymisestä. Fysiologiseen

kehitykseen vaikuttaa kypsymisen ja kasvun ohella merkittävästi myös lapsuuden liikunta-aktiivisuus sekä sosiaaliset ja älylliset kehitystasot. (Hakkarainen 2009c, 73–76.)

Fyysisen suorituskyvyn kehittymisen mukana kehittyvät fyysiset ominaisuudet, kuten voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja taito. Fyysisen suorituskyvyn kehittymiseen vaikuttavat perimän tuoma kehityspotentiaali, fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen, fysiologinen kehitys ja kasvuympäristöstä saadut kehitysärsykkeet. (Hakkarainen 2009c, 73–76.)

Kehon eri elinjärjestelmät kehittyvät kukin oman aikataulunsa mukaisesti. Näiden aikataulujen hallinta on oleellista, jotta voidaan laatia harjoitusohjelmia lapsille ja nuorille siten, että ominaisuuksia kehitetään niiden herkkyyskausien aikana. Hermosto kehittyy jo ennen murrosikää, joten silloin tulee suosia liikuntaa, joka tuottaa paljon ärsykeitä hermostolle. Tällaista harjoittelua ovat taito-, rytmi-, nopeus- ja kehonhallintaharjoitteet. Sukuelinten kehitys vaikuttaa harjoitteluun siten, että se lisää anabolisten, eli rakentavien hormonien toimintaa, joka puolestaan mahdollistaa lihaksia kasvattavan voimaharjoittelun aloittamisen. (Hakkarainen 2009c, 73–76.)

4.2 Taito

Mero (2004, 241) kirjoittaa taidon ja tekniikan harjoittamisen heti lapsuudesta lähtien olevan tärkeää, koska ne ovat urheilusuorituksen tärkeimmät osatekijät. Taidon oppiminen perustuu hermoston kehittymiseen, joten sen herkkyyskausi alkaa jo lapsuudessa. Jaakkolan (2009, 237) mukaan taidon oppiminen tarkoittaa ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalissa tuottaa liikkeitä.” Taidon oppimista on kuitenkin hyvin vaikea havaita, sillä se on niin monimutkainen ilmiö. Taidon oppimiselle on tyypillistä, että oppiminen tapahtuu harjoittelun aikana, eikä esimerkiksi lisääntyneen voiman aiheuttamisen johdosta. Taidon oppimisen myötä suoritukset paranevat, yhdenmukaistuvat ja muuttuvat pysyvimmiksi, jolloin taito voidaan suorittaa myös vaativimmissa ja muuttuvissa olosuhteissa.

Taito voidaan jakaa yleis- ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Lajitaito puolestaan voidaan vielä jaotella kahteen ala-allegoriaan: tekniikkaan ja tyyliin. Urheiluun liittyvien lajitaitojen oppiminen vaatii ns. koordinatiivisten edellytysten hallintaa, joita ovat reaktio-, suuntautumis-, rytmittämis-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- ja sopeutumiskyky. Näiden koordinatiivisten edellytysten mukana kehittyvät myös yleistaidot, jotka koostuvat motorisista perustaidoista (Taulukko 1). Motoriset perustaidot voidaan edelleen jakaa tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin, jotka on kuvattu taulukossa. (Mero 2004, 244 & Jaakkola 2009, 240–241.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot. (Jaakkola 2009, 241)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen	käveleminen	heittäminen
venyttäminen	juokseminen	kiinniottaminen
taivuttaminen	ponnistaminen	potkaiseminen
pyörittäminen	loikkaaminen	kauhaileminen
heiluminen	hyppääminen (esteen yli)	iskeminen
kieriminen	laukkaaminen	lyöminen ilmasta
pysähtyminen	liukuminen	pomputteleminen
väistyminen	harppaaminen	kierittäminen
tasapainoilu	kiipeäminen	potkaiseminen ilmasta

Lajikohtainen taitavuus tarkoittaa lajin tekniikan hyväksikäyttöä eri tilanteissa, tekniikkavirheiden korjaamista ja uuden tekniikan nopeaa oppimista. Hyvän tekniikan omaava suorittaja hallitsee oikeat liikeradat nopeasti, taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Tyyli puolestaan on jokaisen oma persoonallinen tapa suorittaa tekniikkaa. Taitoharjoittelussa voidaan käyttää useita eri menetelmiä, kuten blokkiharjoittelua, harjoittelua muuttumattomissa olosuhteissa, satunnaisharjoittelua ja hajautettua harjoittelua. (Jaakkola 2010, 136–137.)

Blokkiharjoittelu keskittyy ainoastaan yhden ongelman ratkaisuun, joten harjoite säilyy muuttumattomana läpi harjoituksen. Jaakkola (2010, 136–137) mainitsee tällaisena lukuisten toistojen kautta suoritettavana, yksittäisen taidon harjoittelun esimerkkinä tenniksen kämmenlyönnin harjoittelun. Vaihtelemalla lyöntejä muutaman suorituksen jälkeen, esimerkiksi rystylyönteihin ja erilaisilla kierteillä suoritettaviin lyönteihin, harjoittelu muuttuu vaihtelevammaksi ja pelinomaisemmaksi satunnaisharjoitteluksi.

Muuttumattomassa harjoittelussa ympäristö ja olosuhteet säilyvät vakioina, joten tilanne on aina samankaltainen. Jaakkola (2010, 136–137) käyttää muuttumattoman harjoittelun esimerkkinä koripallon heittoa vapaaheittoviivalta. Sama harjoite saadaan muutettua hajautetuksi harjoitteluksi vaihtelemalla heittopaikkaa jokaisen suorituksen jälkeen.

Jaakkolan (2010, 136–139) mukaan hajautettu- ja satunnaisharjoittelu ovat tehokkaampia harjoitusmenetelmiä taidon harjoitteluun kuin blokki- ja muuttumattoman harjoittelun menetelmät. Tämä johtuu siitä, että näissä harjoitusmuodoissa tilanteet vaihtuvuus on suurta, aivan kuten useissa eri peleissäkin. Tilanteiden vaihtuessa korostuu myös suorittajan oma ajattelu- ja keskittymiskyky. Blokkiharjoittelu ja harjoittelu muuttumattomissa olosuhteissa ovat hyödyllisiä ja tehokkaita puolestaan silloin kun halutaan keskittyä yksittäisen taidon nopeaan kehittämiseen. Esimerkiksi tekniikkavirheiden korjaamiseen ne ovat sopivia menetelmiä.

Taitoharjoittelua harjoituksen sisällä voidaan rytmittää eri tavoin. Toistoja voidaan tehdä ryppäissä, jolloin taukoja tulee vähän ja taitoharjoittelun kestot ovat suhteellisen pitkiä. Harjoitteita ei kuitenkaan ole harjoituksessa kovin montaa. Toinen tapa taidon harjoittamiseen on hajauttaa harjoittelu sijoittuvaksi koko harjoituksen ajalle. Tällöin tauoista tulee luonnollisesti pidempiä. Tutkimusten mukaan hajautettu harjoittelu on tiivistettyä harjoittelua tehokkaampaa, koska lyhyissä harjoituksissa oppija ei väsy niin pahasti, harjoitusten suuremman määrän ansiosta ajattelu korostuu, eikä automaattista suorittamista pääse tapahtumaan. Tiheämmät harjoitusärsykkeet jäävät paremmin muistiin kuin harvat. (Jaakkola 2010, 144–145.)

Jaakkola (2010, 141) kertoo nykyaikaisten tutkimusten pitävän satunnais- ja hajautettua harjoittelua ylivertaisina harjoitusmuotoina verrattuna blokki- ja hajauttamattomaan harjoitteluun.

Vaikka taito-ominaisuudet alkavat harjoittelun mukana kehittyä jo lapsuudessa, ei taidon kehittämisessä ei ole havaittu niin selkeitä herkkyyksia, kuin esimerkiksi

nopeuden ja voiman kaltaisissa kuntotekijöissä. Esimerkiksi tasapaino kehittyy tasaisesti lapsuudessa, eikä selkeitä nopean kehityksen ajanjaksoja ole löydetty. Ketteryyden nopeimman kehityksen kauden on havaittu sijoittuvan 5-8 ikävuoden välille. (Jaakkola 2010, 75.)

Taidon oppiminen voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Alku- eli kognitiiviseen vaiheeseen, harjoittelu- eli assosiatiiviseen vaiheeseen ja lopulliseen oppimisen vaiheeseen, eli automaatiovaiheeseen. Oppija ei kuitenkaan opi taitoja kerralla, vaan siirtyy vaiheesta seuraavaan hitaasti. (Jaakkola 2010, 103–111.)

Alkuvaiheessa suorituksesta pyritään laatimaan itselle jonkinlainen mielikuva. Vaihtelu suoritusten välillä on suurta, koska suorittaja hakee oikeaoppista suoritusta erilaisten mallien kautta. Oppiminen on kognitiivisessa vaiheessa oppiminen kuitenkin nopeaa, vaikka suoritusten suorittamiseen vaaditaan myös paljon ajattelua. (Jaakkola 2010, 103–111.)

Harjoitteluvaiheessa oppija tietää jo vaatimukset, jotka liittyvät onnistuneeseen suoritukseen. Toistojen mukana suoritukset alkavat muuttua yhdenmukaisiksi, vaikka vaihtelua niiden välillä vielä syntyykin. Lihasten yhteistoiminta paranee, eikä ylimääräisiä lihaksia enää käytetä kuluttamaan energiaa ja häiritsemään suoritustekniikkaa. Assosiatiivisessa vaiheessa suorituksen virheiden tunnistaminen on kehittynyt jo paremmaksi, ja siten niiden korjaaminen on muuttunut jo osittain automaattiseksi. Tietoista suorituksen säätelyä tapahtuu silti yhä. Ympäristön havainnointi ja nopeampi reagointi muuttuviin tilanteisiin kehittyy suorituksen stabiloitumisen myötä. Harjoitteluvaihe kestää oppimisvaihetta kauemmin, sillä suoritusten tarkentaminen vaatii enemmän aikaa. (Jaakkola 2010, 103–111.)

Lopullisessa taitojen saavuttamisen vaiheessa taidon suorittamista ei tarvitse enää ajatella, vaan siitä on syntynyt automaatio. Harvoin tapahtuvat virheet on yleensä helppo korjata. Automaatiovaiheessa suorittaja voi osata suorittaa useita liikkeitä samanaikaisesti ja tarkkailla ympäristöään. Lopullinen taitojen oppimisen vaihe vaatii Jaakkolan (2000, 110) mukaan 10 vuoden tai 10 000 tunnin harjoitusmäärää. Määrää

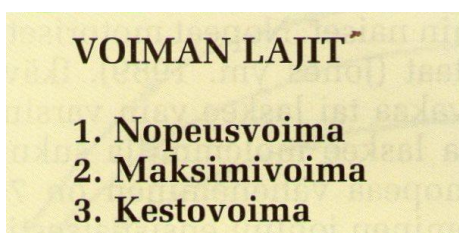
tärkeämpää on kuitenkin harjoittelun laatu. Tästä johtuen kaikki urheilijatkään eivät pääse välttämättä koskaan taidon viimeiseen vaiheeseen.

Coten, Bakerin & Abernethyn vuonna 2007 julkaiseman teoksen mukaan kaikilla ikätasoilla menestyneimmät urheilijat ovat myös kaikkein eniten harjoitelleita urheilijoita. Yksittäisen taidon liiallinen harjoittelu ja ylitoistaminen eivät ole oppimisen kannalta kuitenkaan tärkeitä asioita, vaan ne saattavat vaikuttaa suorittajan mielenkiinnon laskuun. (Jaakkola 2010, 110, 144.)

4.3 Voima

Voima voidaan jakaa kolmeen lajiin: nopeus-, maksimi- ja kestovoimaan. Nopeusvoima voi olla, joko kertasuorituksellista, tai se voi toistua jatkuvana sarjana.

Kertasuorituksellisesta suorituksesta esimerkkinä toimii yksittäinen ponnistus, jatkuvasta suorituksesta puolestaan pikajuoksu. Maksimivoima mittaa yhden voimasuorituksen maksimikuormaa tietyssä liikkeessä. Esimerkkejä liikkeistä, joissa maksimivoimaa on helppo testata, ovat jalkakyykky ja penkkipunnerrus. Kestovoima on pitkäkestoisia voimasuorituksia, jotka voivat kestää jopa useita minuutteja. (Häkkinen, Mäkelä & Mero, 2004, 251 & 285.)



Kuvio 1. Voiman lajit. (Mero, ym. 2004, 251)

Häkkinen ym. (2004, 252–253 & 257) kirjoittavat kaikkien voiman lajien kehittyvän lapsuudesta lähtien leikkien ja harjoittelun myötä. Hakkaraisen (2009, 197) mukaan pojilla voima kehittyy varsin lineaarisesti ikävuosina 6–14. Suurempi voiman kehittyminen alkaa kuitenkin vasta tämän jälkeen ja jatkuu aina 20-ikävuoteen saakka, hormonaalisen kypsymisen myötä. Voimatasonsa huipun ihminen saavuttaa 20–30-vuotiaana.

Lapsuudessa ja nuoruudessa voimaharjoittelussa on oleellista oikeiden suoritustekniikoiden opettelu, esimerkiksi käyttämällä jumppakeppiä levytankona. Kestovoimaharjoittelu, jossa toistomäärät on hyvä pitää suurina ja harjoittelu kohdistaa erityisesti keskivartalon lihaksiin, on turvallista jo nuorella iällä. Nopeusvoimaharjoittelu voidaan myös aloittaa jo nuorena, esimerkiksi hyppelyiden ja kuntopallon heittelyiden muodossa, kunhan tekniikat ja kehon hallinta ovat oikeaoppisia ja tehot matalia. (Hakkarainen 2009b, 206–209.)

Lihasmassan kehittämisen aloittaminen hieman suuremmilla vastuspainoilla on otollisinta 1-3 vuotta kasvupyrähdysten huipun jälkeen, joka on pojilla keskimäärin 13–14,5 ja tytöillä 12–13,5 ikävuoden välillä. Maksimivoima- ja kovatehoinen nopeusvoimaharjoittelu voidaan aloittaa kasvupyrähdysten loppuvaiheilla, mikäli kesto- ja perusvoima ovat riittävällä tasolla, suoritustekniikat ja keskivartalon hallinta kunnossa.

4.4 Nopeus

NOPEUDEN LAJIT	
1.	Reaktionopeus
2.	Räjähtävä nopeus
3.	Liikkumisnopeus
3.1.	Maksimaalinen nopeus
3.2.	Submaksimaalinen nopeus

Kuvio 2. Nopeuden lajit. (Mero, ym. 2004, 293)

Reaktionopeus kertoo kuinka nopeasti henkilö reagoi tiettyyn ärsykkeeseen, kuten ääneen, tunto- tai näköärsykkeeseen. Aikaa, joka kuluu ärsykkeestä toiminnan alkamiseen, kutsutaan reaktioajaksi. Reaktionopeutta tarvitaan oleellisesti niin salibandyssä, kuin myös muissakin palloilulajeissa. (Mero, Jouste & Keränen 2004, 293.)

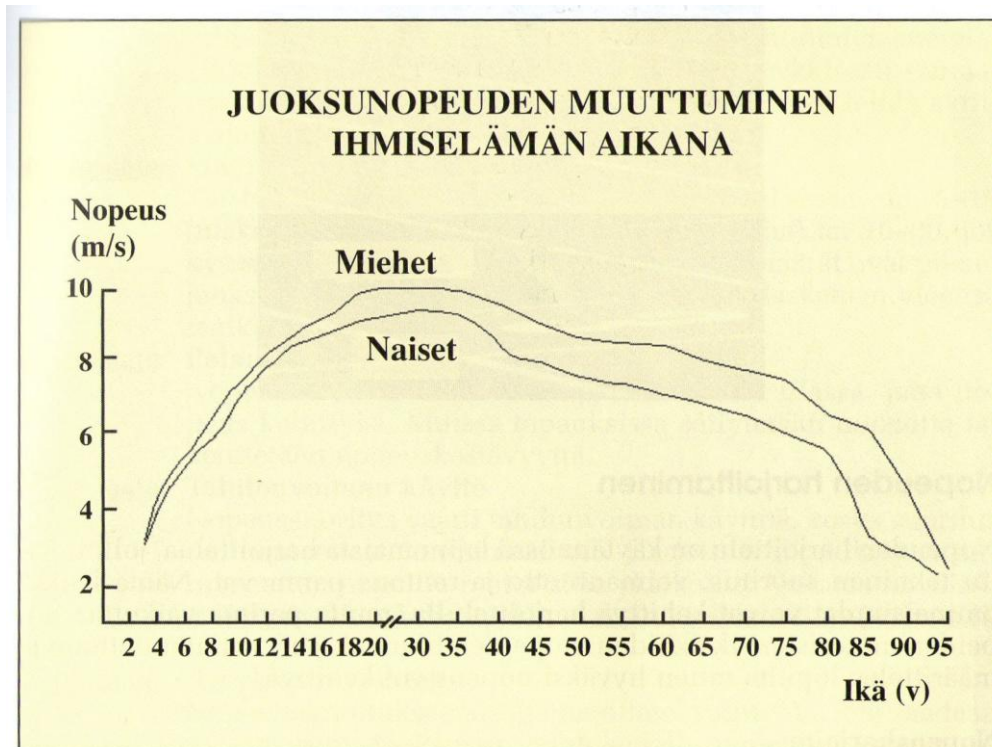
Lyhytaikaista ja nopeaa yksittäistä suoritusta kutsutaan räjähtäväksi nopeudeksi. Salibandyssä räjähtävää nopeutta tarvitaan laukauksissa ja maalivahdin avausheitoissa. Muita esimerkkejä nopeusvoimaa vaativista räjähtävän nopeuden suorituksista ovat

lyönnit, iskut, potkut ja ponnistukset. (Mero, ym. 2004, 293.)

Paikasta toiseen siirtymiseen tarvitaan liikkumisnopeutta, joka voidaan jakaa maksimaaliseen- ja submaksimaaliseen nopeuteen. Maksimaalisessa nopeudessa vauhti on 96–100% juoksijan maksiminopeudesta, submaksimaalisessa puolestaan 85–95%. Submaksimaalisesta nopeudesta käytetään myös termiä maitohapoton nopeuskestävyys. Liikkumisnopeutta tapahtuu kolmessa eri vaiheessa: kiihdytettäessä, vakionopeuden vaiheessa ja nopeuden vähentyessä. (Mero, ym. 2004, 293.)

Nopeusominaisuudet ovat osittain biologisesti perimän kautta saatuja, mutta niitä voidaan myös harjoittaa ja kehittää. Tehokkainta harjoittelu on lapsuudessa, jolloin myös koordinaatio kehittyy eniten. Hakkarainen (2009b, 221) kirjoittaakin nopeuden kehittyvän melko tasaisella vauhdilla ikävuosien 5-11 välillä molemmilla sukupuolilla. Tämän jälkeen kehitys hieman hidastuu sekä yksilölliset, että sukupuolten väliset erot kasvavat. Mikäli lapsuudessa ei ole harjoiteltu nopeusominaisuuksia, on aikuisena erittäin vaikeaa, jopa mahdotonta, kompensoida harjoittelemattomuutta.

Meron ym. (2004, 294) mukaan reaktionopeus kehittyy erityisen hyvin 6-10 -vuotiaana, liikkumisnopeus melko tasaisesti läpi lapsuuden ja nuoruuden noin 15 ikävuoteen saakka, josta eteenpäin kehitys hieman hidastuu saavuttaen huippunsa 20–30 vuoden iässä. Räjähävä nopeus kehittyy samoihin aikoihin nopeus- ja maksimivoiman kanssa murrosiän loppuvaiheessa. Nopeusominaisuudet alkavat taantua noin 40 ikävuoden jälkeen (Kuvio 3).



Kuvio 3. Juoksunopeuden muuttuminen ihmiselämän aikana. (Mero, ym. 2004, 295)

4.5 Kestävyys

Kaikessa liikunnassa tarvitaan enemmän tai vähemmän yleistä peruskuntoa, joka koostuu kestävyydestä ja lihaskunnosta. Hyvän kestävyyskunnan omaavan henkilön elimistö vastustaa tehokkaasti väsymystä, sillä se saa riittävästi happea lihastyön vaatimaan energiantuottoon. (Riski 2009a, 285.)

Urheilulajeissa, joissa suorituksen kesto on yli kaksi minuuttia, tai pidemmän jakson aikana toistuu useampaan kertaan, on kestävyydellä suuri rooli. Kestävyys voidaan eritellä neljään eri lajiin kestävyys-suorituksen tehon mukaan, aerobiseen peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimikestävyyteen ja nopeuskestävyyteen.

KESTÄVYYDEN LAJIT	
Aerobinen peruskestävyys	
Vauhtikestävyys	
Maksimikestävyys	
Nopeuskestävyys	

Kuvio 4. Kestävyyden lajit. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2004, 333.)

Lapsille ominaiset leikit, joissa ollaan jatkuvasti liikkeessä, luovat jo hyvää pohjaa kestävyyskehittymiselle. Kestävyysharjoittelu eri muodoissaan parantaakin lasten suorituskkyä huomattavasti, eikä siitä ole löydetty merkittäviä riskitekijöitä, suurten harjoitusmäärien ja -tehojen mukanaan tuomien jänteiden, nivelten ja lihasten rasituskipuja lukuun ottamatta. Lapsilla on myös luonnostaan kyky harjoitella intervallityyppisesti. Kun teho harjoitusta suoritetaan liian kovalla teholla pitkän aikaa, pitää lapsi taukoa. Tämä johtuu siitä, että alle murrosikäisten lasten ja nuorten elimistön maitohappoa poistavat elimet, kuten maksa, eivät ole vielä kunnolla kehittyneet, joten he eivät kykene pitkäkestoiseen anaerobiseen harjoitteluun. (Riski 2009a, 285; 304).

Riski (2009a, 279) kirjoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittyvän samassa suhteessa normaalin pituuskasvun kanssa. Keuhkojen koon, hengityspinta-alan ja toimintakyvyn kasvun myötä hapensaanti paranee. Sydämen koon, supistusvoiman ja iskutilavuuden kehittyessä sydän puolestaan pystyy pumppaamaan hapekasta verta tehokkaammin kaikille kudoksille ja elimille. Fyysisestä kasvusta johtuen kestävyysominaisuuksien kehittyminen onkin suurta murrosiässä. Tämän herkkyyksikauden harjoittelun laiminlyöntejä onkin mahdotonta korvata täysin enää aikuisiällä.

4.5.1 Peruskestävyys

Nummela, ym. (2004, 335–338) kirjoittavat aerobisen peruskestävyyden toimivan pohjana eri lajeissa vaadittaville spesifeille kestävyysominaisuuksille. Aerobisen pohjan harjoittaminen on hyvä aloittaa jo nuorena, jotta myöhemmin voidaan siirtyä helpommin kovempia tehoja vaativien kestävyysharjoittelumuotojen suuntaan. Aerobisessa peruskestävyysharjoittelussa energianlähteenä käytetään pääasiassa rasvoja, joiden osuus on yli 50 %. Peruskestävyys kehittyy matalatehoisilla ja pitkäkestoisilla harjoituksilla, joissa veren laktaatti, eli maitohappopitoisuudet pysyvät alhaalla. Kestoltaan harjoittelun tulisi olla nuorilla urheilijoilla yli 30 minuuttia, kun huippukestävyysurheilijoilla harjoitukset voivat olla jopa yli nelituntisia.

Sykemittarin avulla on helppo kontrolloida, ettei harjoituksen teho nouse liian suureksi, yli aerobisen kynnyksen, joka on karkeasti arvioituna noin 40–50 lyöntiä minuutissa alempi kuin maksimisyke. Aerobisen kynnykselle on Riskin (2009a, 289) mukaan ominaista laktaattipitoisuuden selkeä nousu ja hengityksen selkeä kiihtyminen. Aerobisella kynnyksellä rasvojen käyttö on maksimaalista, ilman että hiilihydraatteja kuitenkaan vielä kulutetaan. Peruskestävyys harjoitteen pitämiseen aerobisen kynnyksen alla toimii myös yksinkertainen nyrkkisääntö ”pitää pystyä puhumaan”.

4.5.2 Vauhtikestävyys

Vauhtikestävyiden harjoittaminen eroaa peruskestävyys harjoittelusta siten, että vauhtikestävyys harjoittelussa rasvojen osuus energiankäytössä on vain noin 30 % ja loput energiat saadaan hiilihydraattivarastoista. Myös suorituksen teho on PK-harjoitusta suurempi, sillä vauhtikestävyys harjoitus tapahtuu aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä olevilla tehoilla. Riski (2009a, 289) kirjoittaa anaerobisen kynnyksen olevan tehoalue, jossa veren laktaattipitoisuus nousee voimakkaasti ja hengitys kiihtyy nopeasti. Anaerobisella kynnyksellä maitohapon lihaksiin ja vereen tuottamisen ja sen poistamisen suhde on tasapainossa maksimaalisella tasolla. Karkeasti arvioituna anaerobinen kynnys on noin 20 lyöntiä maksimisykkeen alapuolella.

Tehojen ollessa kovempia kuin peruskestävyyttä harjoitettaessa, on vauhtikestävyys harjoittelussa suoritusten kestot luonnollisesti lyhyempiä. Tasaisella vauhdilla suoritettavan vauhtikestävyys harjoituksen sopiva kesto nuorilla urheilijoilla on 20–40 minuuttia, kun huipputasolla kilpailevat kestävyysurheilijat voivat harjoitella jopa 60–90 minuuttia yhtäjaksoisesti. Tasavauhtisen ja yhtäjaksoisen harjoituksen lisäksi vauhtikestävyys harjoitteluun on olemassa myös toinen vaihtoehto, intervalliharjoitus. Intervalliharjoitus tarkoittaa sitä, että suoritukset eli vedot ja palauttava lepoaika vuorottelevat ja vetoja tehdään useampia. Vetojen pituus voi vaihdella 3-15 minuutin välillä. Tällainen harjoitusmuoto soveltuu hyvin joukkuepalloilulajeihin, joissa suoritukset ja palautukset toistuvat useasti. (Riski. 2009a, 298–299; Nummela ym. 2004, 338–339.)

4.5.3 Maksimikestävyys

Maksimikestävyysharjoituksen tärkein tavoite on Riskin (2009a, 299) ja Nummelan ym. (2004, 340–341) mukaan kehittää hapenottokykyä ja parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kapasiteettia, joten sitä käytetään harjoitusmuotona etenkin suurta aerobista kestävyyttä vaativissa lajeissa.

Tavanomainen maksimikestävyysharjoitus tehdään intervalliharjoituksena, joissa vetojen pituudet ovat 3-10 minuuttia ja palautukset 1-5 minuuttia. Vetoja yhdessä harjoituksessa on normaalisti 4-6. Harjoituksen tehon ei tule nousta liian korkealle, koska silloin hapenottokyky ei enää kehity optimaalisella tavalla. (Riski 2009a, 299; Nummela ym. 2004, 340–341).

4.6 Nopeuskestävyys

Nopeuskestävyys on kestävyiden alalaji, mutta se ei kuitenkaan ole voiman tai kestävyiden kaltainen perusominaisuus, vaan se koostuu useammasta ominaisuudesta: nopeudesta, kestävydestä, voimasta ja lajitekniikasta. Nopeuskestävyys on merkittävässä roolissa lajeissa, joissa suoritusten kesto on 10–90 sekuntia, kuten esimerkiksi salibandyssa. Nopeuskestävyys perustuu pääasiassa anaerobiseen energiantuottoon ja se voidaan jakaa seuraavalla tavalla:

NOPEUSKESTÄVYYDEN LAJIT
Anaerobinen peruskestävyys
Maitohapollinen nopeuskestävyys
• maksimaalinen nopeuskestävyys
• submaksimaalinen nopeuskestävyys
Maitohapoton nopeuskestävyys

Kuvio 5. Nopeuskestävyiden lajit (Nummela 2004, 315).

Nummela (2004, 315) kirjoittaa nopeuskestävyiden kehittyvän joko kestävyiden, tai nopeuden kautta. Haasteellista harjoittelusta tekee kuitenkin se, että ominaisuuksia ei voida harjoittamaan samanaikaisesti, vaan nopeuden kehittyminen heikentää kestävyttä ja toisinpäin. Nopeuskestävyttä tulisi harjoitella lajinomaisesti, jotta oikeat lihakset kuormittuvat. Esimerkiksi uimarille ei ole suurta hyötyä harjoitella juoksemista.

Riskin (2009b, 326) mukaan lasten ja nuorten ei ole järkevää keskittyä anaerobisen kapasiteetin kehittämiseen, sillä heidän elimistönsä ei kykene suureen laktaatin tuottoon, eikä sen puskurointiin ja poistamiseen elimistöstä. Nummela (2004, 325) painottaa taidon, liikenopeuden ja aerobisen kestävyiden kehittämistä lapsuudessa ja nuoruudessa niiden herkkyyyskausien aikana, koska nopeuskestävyysharjoittelu vaatii hyvää nopeuden ja kestävyiden tasoa. Nopeuskestävyysharjoittelu voidaan vielä jaotella viiteen eri muotoon vetojen intensiteetin ja pituuden mukaan: määräintervalleihin, tehointervalleihin, submaksimaaliseen- ja maksimaaliseen maitohapolliseen nopeuskestävyyteen sekä maitohapottomaan nopeuskestävyyteen. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Nopeuskestävyysharjoittelun jaottelu (Nummela 2004, 316).

	Määräintervallit	Tehointervallit	Submaksimaalinen nopeuskestävyys	Maksimaalinen nopeuskestävyys	Maitohapoton nopeuskestävyys
Suorituksen kesto	15–180 s	15–120 s	10–90 s	10–30 s	6–10 s
Toistopalaus	0.5–3 min	2–5 min	2–8 min	6–60 min (lähes täydellinen)	2–8 min
Sarjapalaus	3–6 min	4–10 min	8–20 min	-	6–10 min
Tehoalue (% vetomatkan maksimista)	50–75%	75–85%	85–95%	95–100%	85–95%
Määrä / harjoitus	5–30 kpl	5–20 kpl	3–10 kpl	2–6 kpl	5–20 kpl
Laktaattipitoisuus	4–9 mmol·l ⁻¹	7–12 mmol·l ⁻¹	> 12 mmol·l ⁻¹	~ maksimi	7–12 mmol·l ⁻¹
Pääasiallinen harjoitusvaikutus	anaerobinen taloudellisuus laktaatin poisto	anaerobinen taloudellisuus laktaatin poisto	anaerobinen kapasiteetti puskurointikyky väsymyksen sietokyky	anaerobinen teho ja kapasiteetti hermo- lihasjärjestelmän suorituskyky	anaerobinen teho alaktinen kapasiteetti hermo- lihasjärjestelmän suorituskyky

4.6.1 Anaerobinen peruskestävyys

Nummelan (2004, 318) mukaan anaerobinen peruskestävyys harjoittelu toimii hyvin peruskuntokaudella, sillä se luo hyvää pohjaa nopeuskestävyys harjoittelulle.

Anaerobiseen peruskestävyyteen toimivin harjoitustapa on määräintervalliharjoittelu. Varsinaiseen kilpailusuoritukseen verrattuna tehot ovat tällöin pieniä, mutta kuitenkin suurempia kuin tasavauhtisissa aerobisissa peruskestävyys harjoituksissa. Harjoittelussa on oltava tarkkana, etteivät tehot nouse liian korkealle, jolloin harjoitus ei enää kehitä anaerobista peruskestävyyttä, vaan maitohapollista nopeuskestävyyttä.

Mikäli harjoitusta halutaan keventää, on juostavaa matkaa tai käytettävää tehoa pienennettävä. Palautusaikaa ei pidä kuitenkaan lisätä, sillä harjoitus muuttuu jälleen taas helposti tehointervalli- tai submaksimaaliseksi nopeuskestävyys harjoitteluksi. Helpoin tapa kontrolloida määräintervalliharjoitusta on sykkeen tarkkaileminen. Minuutin kuluttua suorituksesta sykkeen pitäisi olla karkeasti arvioituna alle 140 lyöntiä minuutissa. (Nummela 2004, 318.)

4.6.2 Maitohapollinen nopeuskestävyys

Intervalliharjoitukset, joiden kesto on 10–120 sekuntia ja joissa suorituksen intensiteetti on yli 75 % vetomatkan maksimitehosta, luokitellaan maitohapolliseksi nopeuskestävyysharjoitteluksi. Harjoittelu kehittää pääasiassa anaerobisen energiantuoton tehoa ja kapasiteettia, sekä suorituksen taloudellisuutta suurilla tehoilla. Tämän vuoksi harjoittelu soveltuu mainiosti kilpailuun valmistavalle kaudelle. Maitohapollisen nopeuskestävyyden harjoittamiseen soveltuvat tehointervalliharjoitukset, sekä maksimaaliset- ja submaksimaaliset nopeuskestävyysharjoitukset. (Nummela 2004, 320.)

Nummela (2004, 320) kuvailee tehointervalliharjoittelun olevan harjoittelua, jossa lihakset eivät väsy suuresti, eikä laktaattia kerry elimistöön. Suoritusten on oltava rentoja ja helppoja, jotta taloudellisuuden kehittäminen on mahdollista. Submaksimaalinen nopeuskestävyysharjoittelu väsyttää lihaksia enemmän kuin tehointervalliharjoittelu ja harjoituksen lopulla on tehtävästi kovasti töitä, jotta suoritustekniikka säilyy kunnossa. Harjoituksen tarkoituksena on kehittää elimistöä toimimaan lajinomaisessa väsyneessä tilassa. Harjoittelun myötä elimistön anaerobiseen energiantuottoon erikoistuneiden nopeiden lihassolujen toiminta paranee.

Riski (2009b, 324) kirjoittaa maksimaalisen nopeuskestävyysharjoittelun olevan vaativin ja raskain nopeuskestävyysharjoittelun muoto. Maksimaalista nopeuskestävyyttä tulee Nummelan (2004, 321) ohjeiden mukaisesti harjoitella sen jälkeen kun anaerobinen kapasiteetti, puskuriominaisuudet ja taloudellisuus on saatu riittävälle tasolle tehointervalli- ja submaksimaalisella nopeuskestävyysharjoittelulla. Kilpailutilanteet ovat kaikkein lajinomaisinta nopeuskestävyysharjoittelua ja niissä urheilija saakin useimmiten kaikkein eniten itsestään irti. Palautumiseen tulee keskittyä hyvin, jotta maitohapot eivät pilaa seuraavaa suoritusta jo alussa.

4.6.3 Maitohapoton nopeuskestävyys

Maitohapoton nopeuskestävyysharjoittelu on välimuoto maitohapollisesta nopeuskestävyysharjoituksesta ja tavallisesta nopeusharjoituksesta. Nopeusharjoituksesta tämä harjoitusmuoto eroaa lyhempien palautusaikojen ja hivenen

matalamman tehon vuoksi. Maitohapolliseen nopeuskestävyysharjoitteluun eron puolestaan tekee lyhyemmän vetoajat, jotka vaikuttavat siihen, että maitohappoa ei kerry elimistöön niin paljoa. Täysin maitohapon kertymisestä ei voida kuitenkaan välttyä. (Nummela 2004, 324.)

Maitohapoton nopeuskestävyysharjoittelu kehittää lihasten kykyä käyttää kreatiinifosfaattivarastoja hyväksi. Tämän johdosta saadaan nopeuden hidastumisen vaihetta sysättyä myöhemmäksi. Useissa joukkuelajeissa maitohapoton nopeuskestävyysharjoittelu on tärkeämpää kuin maitohapollinen. (Nummela 2004, 324.)

4.7 Liikkuvuus

Mero ja Holopainen (2004, 364) painottavat liikkuvuuden eli notkeuden olevan tärkeää kaikissa urheilulajeissa, koska se mahdollistaa suuremmat liikeradat ja sen myötä teknisesti paremmat suoritukset. Venytysliikkeen vastus jakautuu lihaksille ja lihaskalvoille 41 %, nivelsiteille 47 %, jänteille 10 % ja iholle 2 %. Harjoituksen myötä voidaan kehittää erityisesti lihasten liikkuvuutta. Parantunut liikkuvuus kehittää Kalajan (2009, 263–264) mukaan liikkeen taloudellisuutta, motoristen taitojen oppimista ja säätelykykyä, kuormituksen sietokykyä ja lihastasapainoa. Parantunut liikkuvuus ehkäisee myös loukkaantumisia ja parantaa yleisesti terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua, joten sillä on suuri merkitys myös arkielämässä.

Notkeuden harjoittelu tulee aloittaa jo sen herkkyyksikauden aikana lapsuudessa. Parhaiten notkeus kehittyy 7-8 ensimmäisen ikävuoden aikana, mutta tehokasta sen harjoittelu on vielä myöhemminkin ennen murrosikää, jonka jälkeen kehitys hidastuu lihasten kasvun myötä. Liikkuvuutta voidaan harjoittaa kahdella eri tavalla, passiivisesti tai aktiivisesti. Passiivisessa menetelmässä venytyksen aiheuttaa jokin ulkoinen voima, esimerkiksi avustaja tai pakotettu asento, kuten aitajuoksuistunta. Aktiivisissa venytyksissä lihaksisto tuottaa venytyksen omalla lihastyöllään. Esimerkiksi spagaatihypyn jalkojen avaaminen on aktiivista notkeutta. (Kalaja 2009, 263–264.)

Alkulämmittelyssä ennen varsinaista urheilupäivää pitäisi Kalajan (2009, 272) mukaan tehdä lyhyitä aktiivisia venytyksiä, jotka vastaavat lajisuorituksia. Harjoitusten alkuverryttelyssä tehtävissä venyttelyliikkeissä pitäisi pyrkiä vain omalle normaalitasolle, ei uusiin ennätyksiin, koska silloin lihaksiin syntyy helposti pieniä kipua tuottavia mikro repeämiä. Harjoitusten jälkeen tulisi tehdä keskipitkiä venytyksiä, ei kuitenkaan välittömästi voimaharjoituksen jälkeen. Liikkuvuusharjoitukset, joissa halutaan kehittää venyvyyttä, pitäisi tehdä omina erillisinä harjoituksinaan. Venytysten tulee olla pitkäkestoisia, joten ne sopivat hyvin omatoimisesti kotona suoritettaviksi.

5 Juniorivalmennus

Vasarainen ja Hara kirjoittavat teoksessaan Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa (2005, 46–47) valmentajan haasteellisen tehtävän pitävän sisällään useita eri osa-alueita. Valmentajan tulisi hallita valmennuksen perustiedot, kuten kuormitusfysiologia, biomekaniikka ja urheilupsykologia ja hänellä tulisi olla lajikohtainen asiantuntijuus. Lisäksi hyvä valmentaja on innostava, sitoutunut, esiintymistaitoinen ja kehittämiskykyinen johtaja. Valmentajan pääasiallinen tehtävä on vastata valmennustapahtumista peleissä ja harjoituksissa, joissa hän vastaa pelaajien taitojen kehittämisestä. Valmentajan rooli on erilainen riippuen siitä millaisen joukkueen kanssa hän toimii. Lapsille ja nuorille valmentaja on usein selkeä auktoriteetti, joka päättää usein kuinka asiat tehdään. Vanhemmille junioreille ja aikuisille valmentaja on usein enemmänkin opastaja ja neuvonantaja. Jokaisella valmentajalla on oma valmennusfilosofiansa, jonka mukaan hän toimii. Suurin ongelma suomalaisessa valmennuksessa on osaavien valmentajien puute, etenkin nuorimmissa ikäluokissa, sillä pätevimmat valmentajat valmentavat tavallisesti vanhimpia junioreita tai aikuisjoukkueita.

5.1 Kilpaileminen

Kilpailutilanteessa lapsi tai nuori pystyy todistamaan sen hetkisen taitotasonsa muille, mutta eritoten itselleen. Kilpailu saa hänet antamaan kaikkensa ja yrittämään parhaansa. Monesti peli itsessään on huomattavasti tärkeämpää kuin varsinainen lopputulos, joka usein unohtuu pian pelin päätyttyä. Joukkueurheilussa kehittyä huomaamatta joukkueen jäsenten välinen yhteenkuuluvuuden tunne – kaikki haluavat tällöin tehdä työtä yhteisen edun hyväksi. (Autio & Kaski. 2005, 102-103.) Kilpailun avulla opitaan kunnioittamaan peliä, vastustajaa ja lopputulosta. (Tamminen 2008, 33.)

Ohjaajalla tai valmentajalla on kilpailutilanteessa tärkeä rooli kannustajana ja tukijana. Liiallisella vakavuudellaan hän saattaa pilata lasten kilpailun. Ohjaajan tehtäviin kuuluu myös kilpailutilanteissa tavoitteiden asettelu. Junioritoiminnassa liian tuloskeskeiset tavoitteet eivät palvele lasten ja nuorten kehitystä. Järkevämpää on tavoitella tiettyjä suorituksiin liittyviä pelin osa-alueita. Tavoitteena voi olla vaikkapa saada viisi syöttöä

omalle joukkueelle, ilman että vastustaja koskee välillä palloon. (Autio & Kaski 2005, 104.) Summasen mukaan (2005, 32) tavoitteiden tulee olla valmentajan, pelaajien ja taustahenkilöiden kanssa sovittuja, jotta niihin voidaan tähdätä. Tavoitteista tulee myös voida puhua ja niitä tulee voida tarvittaessa kritisoida. Tammisen (2008, 47) mukaan omia tavoitteitaan ei pidä asettaa sen perusteella, mihin muut tähtäävät. Vasarainen ja Hara (2005, 52–53) kirjoittavat jonkinlaisten tavoitteiden olevan tärkeitä, sillä ilman niitä toiminnalta häviää ajatus, miksi sitä tehdään? Tavoitteen saavuttamisen tulisi olla palkinto, jonka saavuttamisesta syntyy mielihyvää. Hyvä tavoite on haasteellinen ja vaativa, mutta sellainen, että sen saavuttaminen on mahdollista. Tavoitteet ja unelmat tulee erottaa toisistaan.

Kilpailun tärkein opetus on opettaa lapsille häviämisen kokemus. Jos lapset eivät osaa käsitellä tappioita, eivät he voi myöskään oppia voittamaan. Kun lapset oppivat miltä häviäminen tuntuu, he osaavat käsitellä tappioiden aiheuttamat pettymykset, he eivät enää pelkää häviämistä ja epäonnistumisia. Kun epäonnistumisia ei enää pelätä, voidaan keskittyä rohkeisiin suorituksiin ja itsensä kehittämiseen. Lapset oppivat, että suorituksesta voi olla ylpeä ja löytää myös positiivisia asioita vaikka häviäisikin. Valmentajan tai ohjaajan tulee antaa lapsille aikaa käsitellä omia tunteitaan ja kokemuksiaan. (Autio & Kaski 2005, 103-105.)

Osa lapsista saattaa kärsiä kilpailustressistä, joka usein johtuu lasten itselleen asettamista liian suurista odotuksista ja tavoitteista. Kilpailustressiin liittyy tyypillisesti heikkoa itsetuntoa, epäonnistumisia menneisyydessä ja muiden antamaa kritiikkiä. Valmentajien ja vanhempien olisi tärkeää huomata ajoissa kilpailustressistä kärsivä lapsi, jotta häntä pystytettäisiin tukemaan ja kannustamaan riittävästi jo varhaisessa vaiheessa. (Puro 1999, 19.)

Lasten ja nuorten harjoituksissa pitäisi olla paljon tekemistä ja liikettä ylipitkien valmentajan puheosuuksien sijaan. Organisointiin ja suunnitteluun tulee panostaa, mutta kuitenkin siten, että lasten luovuudelle jää riittävästi tilaa. Harjoituksissa pitää olla mukavaa, joten valmentajan tulee olla jämäkkä, mutta samalla leppoisa. (Härkönen 2009, 43–44.) Suomen jääkiekkomaajoukkueen päävalmentajan Jukka Jalosen mukaan

harjoitusten tulee olla niin innostavia, että lapsille ja nuorille syttyy palo harjoitella lajiaan omalla ajallaan. (Lempinen 2010, 23.)

5.2 Motivaatio

Jaakkolan (2010, 117) mukaan motivaatio on ärsyke, joka saa ihmiset tavoittelemaan joko omia tai yhteisöjensä tavoitteita. Motivaatio on syy, jonka takia urheilija jaksaa panostaa harjoitteluun lukemattomien harjoitustuntien ajan kehittyäkseen paremmaksi. Motivaatio vastaa kysymykseen ”miksi?”. Motivaatio tuo toimintaan siihen tarvittavaa energiaa ja ohjaa toimintaa tavoitteiden mukaiseen suuntaan (Soini 2006, 21.)

Motivaatio voidaan jaotella kahteen osaan, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.

Sisäisessä motivaatiossa itse toiminta toimii iloa tuottavana ärsykkeenä, eikä muuta syytä tekemiseen tarvita. Sisäiselle motivaatiolle tyypillistä on halu oppia uutta (Puro 1999, 15.) Ulkoisessa motivaatiossa puolestaan ulkopuoliset tekijät kuten palkkio tai pakottaminen johtaa toimintaan, joka voi olla tekijän mielestä myös epämiellyttävää. (Jaakkola 2010, 118.)

Sisäiseen motivaatioon oleellisesti liittyviä tekijöitä ovat toiminnassa koettu pätevyys, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja se, että yksilöllä on mahdollisuus osallistua päätösten tekoon ja tehdä omia valintoja. (Soini 2006, 24.) Pätevyys viittaa siihen, että suorittaja kokee olevansa hyvä ja että hän uskoo omiin onnistumismahdollisuuksiinsa. Tehtävien sopiva vaikeusaste, onnistumiset ja kannustava palaute kehittävät tekijän pätevyiden tunnetta. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan sitä, että oppija kokee kuuluvansa mukaan ryhmään. Esimerkiksi vastuu toisista joukkueen jäsenistä kehittää ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Jaakkola 2010, 119–120.)

Sisäisen motivaation on todettu olevan kaikkein oleellisinta oppimisen, viihtymisen ja toiminnassa pysyvyyden kannalta. Lyhytkestoisissa tapahtumissa myös ulkoinen motivaatio voi olla toimiva tehokeino tuottaa energiaa tekemiseen, mutta pidemmällä aikavälillä energiavaikutuksen poistuessa se ei enää toimi. (Jaakkola 2010, 118–119.)

Kun lapsi tai nuori kokee olevansa hyvä suorittamassaan toiminnassa, hän todennäköisesti jatkaa harrastustaan. Vanhempien tulee antaa lapsille mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntalajeja, mutta harrastuksen pysyvyyden ratkaisee lapsen oma mahdollisuus valita mitä hän haluaa tehdä. Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja tasapuolinen ilmapiiri, kannustaa onnistumisissa ja siten motivoida lapsia liikkumaan. (Autio & Kaski 2005, 99.) Tammisen (2008, 140) mukaan ilman oppimisen halua ei lahjakkuudella tai teknisillä taidoilla ole merkitystä, vaan oppija turhautuu ja väsy tehtävän suorittamiseen. Tällaisissa tapauksissa tapahtuu monesti drop out, liikunnasta syrjäytyminen, eli ilmiö, jossa nuoren urheilijan harrastus loppuu ennenaikaisesti vaikka intoa urheilun jatkamiseen vielä kenties osittain olisi. (Puro 1999, 16.)

Lämsän (2009, 41) mukaan drop out- tapaukset voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin.

1. Urheiluseurassa lopettaviin, jotka kuitenkin jatkavat lajinsa harrastamista jonkin toisen seuran riveissä.
2. Urheilulajinsa lopettaviin, jotka kuitenkin jatkavat urheilua ja keskittyvät johonkin toiseen lajiin.
3. Urheilun kokonaan lopettaviin, jotka lopettavat organisoidun urheilun kokonaan.

Tyypillistä lopettamiselle on toiminnan motivaation hiipuminen. Onnistumisten puute, kehittymisen pysähtyminen, liian suuret paineet, menestymättömyys ja joukkueurheilussa pelaajan vähäisyys ovat yleisiä lopettamiseen johtavia seikkoja. (Puro 1999, 16.) Myös erimielisyydet valmentajan kanssa, toiminnan hauskuuden väheneminen, loukkaantuminen, ongelmat koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä ovat esimerkkejä lopettamisten syistä. (Lämsä 2009, 42.)

Puron (1999, 16-17) mukaan nuori urheilija alkaa jossakin vaiheessa uraansa puntaroimaan urheilusta saamiensa hyötyjen ja nautintojen määrää suhteessa omiin lajilleen antamiin uhrauksiin. Mikäli uhraukset eivät saa riittävästi vastiketta, ja motivaatiota heikentäviä asioita on paljon, on seurauksena yleensä kilpaurheilun lopettaminen. Drop out – ilmiö saattaa myös joissakin tapauksissa toteutua vastoin nuoren omaa lopettamispäätöstä. Tällainen toteutuu esimerkiksi joukkueurheilussa

silloin kun juniorin oma suoritustaso ei enää riitä, eikä hän enää mahdu joukkueen kokoonpanoon. (Virtanen 1999, 16–17.)

Kanadalaiset tutkijat Coté ja Hay jaottelevat urheilu-uran kolmeen eri osaan: kokeilun-, erikoistumisen- ja panostamisen vaiheeseen. Kokeiluvaiheessa (6-12-vuotiaana) harrastetaan useita urheilulajeja ja liikuntamuotoja. Erikoistumisvaiheessa (13–15 v.) ja panostamisvaiheessa (16 v. ja ylöspäin) yksilön harrastamien lajien kirjo vähenee ja keskittyminen tiivistyy yhteen tai korkeintaan vain muutamaani lajiin. On normaalia, että jokaisessa vaiheessa osa lopettaa tietyn lajin harrastamisen syystä tai toisesta. (Lämsä 2009, 37–41.)

Lapsuudessa kokeiltaessa useita eri urheilulajeja, lapsi jatkaa niitä lajeja, joiden parissa viihtyy parhaiten. Ei ole siis vakavaa jos lapsi melko pian kokeilunsa jälkeen lopettaa yhden lajin harrastamisen ja jatkaa toisen lajin parissa. Kyseisessä tapauksessa lapsi tai nuori on tehnyt ”kokeilija drop outin”. (Puro 1999, 17.)

Erikoistumis- ja panostamisvaiheiden sijaan voidaan käyttää myös Puron mainitsemaa ja Lindnerin ym. vuonna 1991 lanseeraamaa termiä ”osallistuja”. Lopettaessaan osallistujalle tapahtuu ”osallistuja” drop out. Lopettaneista osallistujista osa siirtyy jonkin toisen lajin pariin, jolloin puhutaan ”siirtyjä” drop outista. (Puro 1999, 17.) Esimerkiksi jääkiekon lopettavat juniorit jatkavat monesti urheilua salibandy, kaukalopallon tai jalkapallon kaltaisten joukkuelajien parissa (Lämsä 2009, 40.)

5.3 Valmentajan ja juniorien välinen vuorovaikutus

Liisa Hakala kirjoittaa teoksessaan Liikunta ja oppiminen (1999, 137) koulun liikunnanopetuksesta ja oppilaiden oppimisesta käyttäen termejä oppilas ja opettaja. Samat lainalaisuudet pätevät valmentajan ja valmennettavien välillä. Tasavertaisuuden ja tasa-arvoisuuden toteutumiseksi, pitää oppilaita joskus kohdella eri tavoin, ja oppimistilanteiden olla erilaisia. Opetustilanteita vaihtelemalla erilaiset oppimistyyli saavat paremmin tilaa. Oppimistyyli tarkoittavat lasten erilaisia tapoja toimia, ajatella, ja tehdä havaintoja liikuntatilanteissa.

Useat opettajat kohtelevat taitavampia ja heikompitaisoia oppijoita eriarvoisesti. Taitavammat saavat enemmän kiitosta ja huomiota tekemisistään. Heille asetetaan myös kovempia tavoitteita ja heiltä vaaditaan enemmän. Heikompitaisoille asetetaan huomattavasti vähemmän odotuksia, joka johtaa helposti heidän alisuoriutumiseensa. (Hakala 1999, 138.) Myös Juhani Tamminen painottaa, jääkiekkoihteisessa teoksessaan Aurinkokuningas (2008, 142–143) oikeudenmukaisuutta. Toisaalta oikeudenmukaisuus ei kuitenkaan ole synonyymi sille, että kaikkia kohdeltisiin samankaltaisesti.

Joku pelaaja saattaa tarvita kovaa kuria, kun taas toisen kanssa asiat sujuvat keskustelun kautta parhaiten. Oikeudenmukaisuutta on myös rangaista pelaajia, mikäli siihen on tarvetta. Valmentajalla täytyy olla kanttia antaa penkkikomennus myös joukkueen tähtipelaajalle, silloin kun tilanne sitä edellyttää. Valmentajan on joskus syytä pysähtyä pohtimaan itse, milloin hän on oikeudenmukainen. (Tamminen 2008, 142–143.)

Suuria tasoeroja sisältävässä ryhmässä kaikille samanlainen opetus johtaa sekä parhaimpien, että huonoimpien turhautumiseen ja motivaation laskuun. Heikoimmat välttelevät liian vaikeaa toimintaa, kun taas parhaimmat alkavat soveltamaan tehtäviä. Jo pienetkin lapset ymmärtävät ja hyväksyvät, että erilaiset kyvyt ja taustat omaaville ei ole järkevää asettaa samanlaisia odotuksia, koska silloin oppiminen ja kehittyminen eivät ole niin hyvää. (Hakala 1999, 139.) Hyvä valmentaja osaakin eriyttää ryhmän toimintaa niin, että taitavimmillekin riittää haasteita, mutta muutkin ovat tyytyväisiä kun saavat suoriutua oman tasonsa mukaisesti (Hakkarainen. 2009a, 45).

Tammisen (2008, 126) mukaan valmentajan tulee opetella tuntemaan pelaajansa, koska muuten heidän motivointinsa on hankalaa. Pelaajiin tutustumiseen kannattaa käyttää henkilökohtaisia palautekeskusteluja pelaajan kanssa. Palautteen antaminen kannattaa aloittaa positiivisilla asioilla esimerkiksi edellisistä otteluista. Aina on olemassa asioita, jotka pelaaja on tehnyt hyvin. Seuraavassa vaiheessa asiat, joissa on parannettavaa, on tiivistettävä niin, että pelaajan on helppo sisäistää ne ja niihin sitoutuminen on helppoa. Lopuksi pelaajaa kannattaa rohkaista ja jättää positiiviselle mielelle antamalla hänelle selkeitä tavoitteita, joiden valmentaja odottaa toteutuvan lähiaikoina. Pelaajalta on syytä pyytää takaisin arvokasta palautetta sekä valmentajan, että koko joukkueen toiminnasta. Vasaraisen ja Haran (2005, 50–51) mukaan valitettavan usein etenkin juniorivalmennus

on niin sanottua yleisvalmennusta, jossa ei keskitytä yksilöiden kehittämiseen, joten se ei palvele joukkueen kehittyneimpiä eikä heikoimpia ollenkaan. Syynä tähän on usein ajan puute.

Summasen (2005, 12) mukaan valmentajan tulisi antaa pelaajilleen mahdollisimman konkreettisia ja helposti ymmärrettäviä ohjeita. Ei riitä, että neuvoo pelaajaa menemään maskiin, vaan pitää kertoa kuinka maskissa seisotaan ja miten se hyödyttää joukkuetta. Summanen painottaa ohjeiden käytännöllisyyttä, kuten: missä on katse? Miten kiekkoa suojataan? Oivana vinkkinä valmentajalle toimii Juhani Wahlstenin kommentti vuodelta 1995: ”On olemassa paljon ihmisiä, jotka osaavat tehdä yksinkertaisista asioista monimutkaisia, mutta vähän niitä, jotka osaavat tehdä monimutkaisista asioista yksinkertaisia”. (Tamminen 2008, 180.)

Palautetta annettaessa on syytä huomioida, että muistirajoitteiden takia oppija ei pysty vastaanottamaan kovin suurta määrää annettua palautetta tai ohjeita. Palautteenantoon on mietittävä hetki, jolloin sen antaminen on kaikkein hyödyllisintä. Heti suorituksen jälkeen, ennen seuraavaa suoritusta, vaiko vasta myöhemmässä vaiheessa kuten palautekeskusteluissa? (Jaakkola 2010, 127.)

Tammisen (2008, 134–135) mukaan valmentajien tulee rohkaista pelaajiaan tekemään ehdotuksia valmentajalle. Valmentajan on kunnioitettava pelaajien ehdotuksia, kuten pelaajienkin valmentajan päätöksiä. Valmentajan tärkeimmät ominaisuudet ovat avoin mieli ja taito kuunnella pelaajia.

Valmentajan ja pelaajan välinen kommunikointi ja vuorovaikutus ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta pelaajan ja valmentajan suhde voi tuottaa tulosta. Tammisen (2008, 127) mukaan valmentajan tulee pyrkiä ymmärtämään pelaajaa enemmän kuin tulla ymmärretyksi itse. Pelaajan on sisäistettävä, että hän ei pelaa valmentajalleen, vaan he toimivat yhdessä samalla puolella ja samaan tavoitteeseen tähdäten. Pelaaja vastaa omasta suorituksestaan, valmentaja kokonaisuudesta.

Valmentajalla on oikeus, ja jopa velvollisuus näyttää tunteensa joukkueelleen. Jopa kurkku suorana joukkueelle huutaminen voi olla täysin oikeutettua, mikäli pelaajat eivät

ole yrittäneet riittävästi. Mikäli valmentaja ei näyttäisi tunteitaan, voivat pelaajat ajatella, ettei valmentaja välitä joukkueesta. Piilottamalla tunteensa, valmentaja saattaa purkaa ne myöhemmin väärällä tavalla, kuten sarkasmina ja henkilökohtaisuuksiin menemisenä. Tällaisissa tapauksissa pelaajat eivät ainakaan ymmärrä miksi valmentaja toimii tällä tavoin, ja silloin joukkuehenki on vaarassa hajota. Valmentajan ei pidä nolata ketään pelaajaa, vaan jos hänen mielestään joku yksittäinen pelaaja ei pelaa tasonsa mukaisesti, siihen on puututtava kahdenkeskisillä keskusteluilla. (Tamminen 2008, 98–99.)

5.4 Valmentajan ja vanhempien välinen vuorovaikutus

Vanhemmat ovat erittäin oleellisessa asemassa lasten ja nuorten urheilu-uraan liittyen. Merkittävän taloudellisen tuen lisäksi vanhemmat tukevat lapsiaan henkisesti olemalla aidosti kiinnostuneita heidän harrastuksestaan, mutta olemalla silti asettamatta turhia ylimääräisiä paineita. (Hakkarainen 2009a, 50.) Autio ja Kaski (2005, 120) muistuttavat, että lapsen harrastus on lapsen oma juttu, jossa vanhempien on hyvä olla taka-alalla. Etäisyys lapsen harrastukseen ei ole välinpitämättömyyttä, vaan tietoisuutta siitä, että on osallisena lapsen elämään. Vanhempien tärkein rooli onkin Piispasen, Lamminahon ja Tervosen (2009, 402) mukaan kustantaa, kannustaa ja kuljettaa. Kannustaminen on adjektiivien, kuten ”hyvä” tai ”loistavaa” käyttöä. Käyttämällä verbejä, kuten ”syötä pallo” tai ”laukaise” vanhemmat antavat ohjeita, eli sekaantuvat asiaan, joka kuuluu valmentajalle. (Autio & Kaski 2005, 120). Vasaraisten ja Haran (2005, 57) mukaan innokkaimpia vanhempia kannattaa hyödyntää joukkueen yhteistä etua edistävissä asioissa, kuten huoltajana toimimisessa tai laukauksien laskemisessa.

Valmentajan tulee informoida junioreiden valmentajia joukkueen asioista, ja keskustella mahdollisuuksien mukaan vanhempien kanssa, sillä siten valmentajat oppivat tuntemaan paremmin myös junioreitaan. Tyypilliset vanhempien syytökset siitä, että oma lapsi ei saa riittävästi peliaikaa, johtuvat yleensä vanhempien ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen puutteesta. Kuuntelemalla ensin mitä vanhemmalla on sanottavanaan ja kertomalla sen jälkeen oman näkemyksensä asiasta päästään yleensä järkevään lopputulokseen. Luottamus ja kunnioitus vanhempien ja valmentajien välillä on ehdottoman tärkeää, jotta juniori voi harrastaa toimintaa joukkueessa. (Vasaraisten & Hara 2005, 56–57.)

6 Salibandyvalmennuksen ohjelmointi

6.1 Salibandyn lajianalyysi

Salibandy on sählystä kehitetty kilpaurheilumuoto. Sähly on puolestaan saanut vaikutteita Yhdysvalloissa pelatusta street hockeysta, eli katu jääkiekosta. Sählyä pelattiin ensimmäisen kerran Ruotsissa 1970-luvulla, josta se saapui Suomeen opiskelijoiden mukana vuonna 1974. Kuntourheiluna sähly sopii kaikille ikäryhmille lapsista vanhuksiin ja miehistä naisiin ja sen etuna on sen muuntautumiskykyisyys, edullisuus ja matala aloituskynnys. Sählyä voidaan pelata liikuntasalien lisäksi ulkona erilaisilla alustoilla kuten lumella, asfaltilla tai nurmella, eikä välineiksi tarvita muuta kuin maila ja pelikengät. Kuntourheiluna salibandyn ja sählyn erot ovat häilyvät, eikä usein olekaan oleellista kumpaa nimeä käytetään. Vuonna 1985 perustetun Suomen Salibandyliiton (SSBL) alaisesta kilpailutoiminnasta käytetään kuitenkin vain nimeä salibandy. (Salibandy laji-info)

SLU:n vuonna 2008 toteuttaman gallupin mukaan Suomessa salibandylla ja sählyllä on 354 000 harrastajaa, joista yli 43 000 on lisenssipelaajia. Lisenssipelaajien määrässä mitattuna salibandy on Suomen kolmanneksi suosituin urheilulaji, harrastajamäärässä salibandy kiipeää peräti toiseksi, edellään ainoastaan jalkapallo. Joukkueita Suomen Salibandyliiton sarjoissa kaudella 2010–11 oli yli 2000, yli 850 jäsenessä. Maailmanlaajuisesti salibandy on vielä hyvin pieni laji. Harrastajia yli 50:ssä kansainvälisen salibandyn katto-organisaation IFF:n alaisessa jäsenmaassa on noin miljoona, joista noin 270 000 on lisenssipelaajia. Menestyneimmät maat salibandyssä ovat Ruotsi, kuudella miesten- ja neljällä naisten maailmanmestaruudella ja Suomi, kahdella miesten- ja kahdella naisten maailmanmestaruudella. Miehistä Suomi on voittanut kaksi viimeisintä mestaruutta, vuosina 2008 ja 2010. (Salibandy laji-info; WFC history.)

Hokan (2002) mukaan salibandy on nopeuskestävyyslaji, jossa myös nopeustaitavuus on oleellisessa osassa. Laji koostuu alle minuutin pituisista vaihdoista, jotka sisältävät

pääasiassa useita lyhyitä spurtteja. Salibandyn fyysiseen harjoitteluun oman haasteensa tuo useiden salibandyssä vaadittavien ominaisuuksien, kuten nopeuden, voiman, kestävyiden, nopeuskestävyyden ja ketteryiden harjoittaminen. Nopeusominaisuuksista salibandyssä vaaditaan erityisesti reaktio- ja räjähtävää nopeutta, mutta maksiminopeuden vaihetta pelissä ei saavuteta juuri koskaan kentän pienestä koosta (40 x 20 m) ja lajin suunnanmuutoksiin perustuvasta luonteesta johtuen. (Hokka 2002, 3, 20.)

Salibandyn intervallityylisen luonteen vuoksi suuri osa energiantuotosta tapahtuu anaerobisista energianlähteistä. Vaikka aerobinen kestävyys ei olekaan lajissa kaikkein tarpeellisin ominaisuus, tarvitaan sitä, jotta suorituksista voidaan palautua riittävän nopeasti. Salibandyllä tyypillinen etunoja-asento vaatii keskivartalon lihasten kestovoimaominaisuuksia, joita vaaditaan myös jalkojen lihaksilta, sillä lukuisat pysähdykset, liikkeellelähdöt ja suunnanmuutokset aiheuttavat muutoin helposti loukkaantumisia. (Hokka 2002, 15, 18.)

Salibandyottelun kesto Salibandyliigassa, 1. ja 2. divisioonissa sekä vanhimpien junioreiden SM-sarjoissa on 3 x 20 minuuttia tehokasta pelaikaa, erätaukojen kestäessä 10 minuuttia. Pelaika voi vaihdella sarjatasosta riippuen, mutta vähimmäispelaika on 2 x 15 minuuttia. Yksittäinen pelaaja pelaa keskimäärin ottelusta kolmasosan, eli pääsarjoissa noin 20 minuuttia. (Hokka 2002, 3; Salibandy laji-info.)

Hokan (2002) mukaan salibandypelaaja liikkuu 60 minuuttia kestävässä ottelun aikana noin 2200 metriä ja tekee tuona aikana noin 200 suunnanmuutosta. Pelaajien välillä on kuitenkin pelipaikkakohtaisia eroja, sillä keskushyökkääjät liikkuvat keskimäärin 2500 m, laitahyökkääjät 2170 m ja puolustajat 1950 m (Hokka 2002, 7, 9).

6.2 Salibandyn harjoituskaudet

Ohjelmoimalla kilpailuvuosi eri jaksoihin pyritään siihen, että kuntohuippu pystytään saavuttamaan haluttuna ajankohtana. Jaksotukseen on olemassa erilaisia tapoja. Esimerkiksi yleisurheilussa ohjelmointi tehdään usein olympiadin ajaksi, vuoden

kestävän makrosyklin, muutaman viikon mittaisiin mesosykleihin ja noin viikon mittaisiin mikrosykleihin. Palloilulajeissa, joissa kilpailukausi on pitkä, kausi jaetaan eri periodeihin, eli kausiin. (Häkkinen ym. 2004, 267; Alasalmi 2006, 14–17.)

Salibandykausi voidaan jakaa kilpailukauteen, ylimenokauteen, peruskuntokausi 1:een ja 2:een, omatoimijaksoon ja kilpailuun valmistavaan kauteen.

Taulukko 3. Salibandyn harjoituskaudet

Huhtikuu	Ylimenokausi
Toukokuu	Peruskuntokausi 1
Kesäkuu	Peruskuntokausi 2
Heinäkuu	Omatoimijakso
Elo- Syyskuu	Kilpailuun valmistava kausi
Loka- Maaliskuu	Kilpailukausi

Ylimenokausi alkaa heti kilpailukauden jälkeen ja se on ajanjakso, jolloin voidaan pitää pieni lepotauko lajiharjoittelusta. Palautumis- ja lepoajan tarkoituksena on valmistaa elimistöä tulevaan harjoituskauden harjoitusärsykkeisiin. Ylimenokauden tarkoituksena on myös saada urheilijan ajatukset pois kilpaurheilusta, ja edistää psyykkistä palautumista. Ylimenokauden aikana joukkueen yhteistä ohjelmaa on hyvin vähän, tai se voi sisältää jopa täysin omatoimisia viikkoja. (Pullinen 2008, 39-40; Alasalmi 2006, 17; Laaksonen 2011, 62.)

Peruskuntokausi on Alasalmen (2006, 15–16) mukaan aikaa, jolloin elimistö totutetaan harjoitteluun uudelleen ylimenokauden jälkeen. Laaksonen (2011, 63) kirjoittaa jääkiekon peruskuntokaudella tavallisesti kehitettäviä ominaisuuksia olevan lihasmassan, lihasvoiman, aerobisen tehon ja liikkuvuuden. Hakan (2002, 29–30) laatiman salibandyn peruskuntokausi 1 esimerkkiohjelman mukaan painotusalueita ovat ketteryys, koordinaatio ja liikkuminen, jotka kehittyvät erilaisten pelien, kuten jalkapallon avulla. Muita harjoiteltavia ominaisuuksia ovat nopeuskestävyys, kestävyys, perus- ja nopeusvoima. Salibandyssä voimaharjoittelu tulee kohdistaa erityisesti jalkoihin ja keskivartaloon.

Peruskuntokausi 2:lla harjoitusmäärät kasvavat Pullisen (2008, 43) mukaan, vaikka harjoitusten tehot eivät vielä olekaan erityisen suuria. Laaksonen (2011, 63) kirjoittaa jääkiekon loppukesän harjoittelun pääpainotusalueita olevan nopeuskestävyyden, nopeuden ja ketteryyden. Lisäksi tulee jonkin verran harjoittaa voimaa, aerobista kestävyyttä ja tasapainoa. Samat painotusalueet toimivat myös samaa ajanjaksoa vastaavalla salibandyn peruskuntokausi 2:lla.

Omatoimijakson painotusalueet mukailevat peruskuntokausi 2:ta, jonka osaksi jakson voidaankin katsoa kuuluvan. Joukkueen valmennus laatii tavallisesti harjoitusohjelman myös omatoimijaksolle, vaikka joukkueen yhteisiä harjoituksia ei järjestetäkään. Pelaajilla on mahdollisuus noudattaa harjoitusohjelmaa, tai soveltaa sitä keskittymällä itseään kaikkein eniten hyödyttävien ominaisuuksien kehittämiseen. Omatoimijakson päällimmäisenä tarkoituksena on antaa pelaajien nauttia kesästä ja suorittaa harjoittelua omien aikataulujensa mukaisesti.

Kilpailuun valmistavalla kaudella harjoittelun taso on sekä määrällisesti, että laadullisesti kova ja keskittyminen on lajinomaisessa harjoittelussa. Kilpailuun valmistavan kausi sisältää myös harjoitusotteluita, joiden avulla saadaan tavallisia harjoituksia tarkempaa tietoa siitä mikä on joukkueen pelillinen tila ja missä ollaan menossa. Fyysisistä ominaisuuksista painotetaan lajinomaisia räjähtävää nopeutta, nopeusvoimaa ja nopeuskestävyyttä. (Pullinen 2008, 44; Alasalmi 2006, 16.)

Kilpailukauden aikana pyritään Pesolan (2009, 53) ja Alasalmen (2006, 16–17) mukaan säilyttämään harjoittelun avulla saavutetut voimatasot pelien ja harjoitusten avulla. Laaksonen (2011) kirjoittaakin nimenomaan palauttavan harjoittelun olevan kilpailukauden aikana kehittävää harjoittelu tärkeämpää. Kilpailukauden harjoittelua suunnitellessa tulisi pohtia mitä ominaisuuksia varsinaisen lajiharjoittelun avulla ei pystytä kunnolla harjoittamaan, ja keskittyä lajiharjoittelun ulkopuolisissa harjoituksissa niihin.

7 Työn tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelsin käyttöön opas, josta löytyy salibandyn oheisharjoittelun sisällöt ja määrät juniorien eri ikä- ja kehitysvaiheissa. Opas neuvoa kuinka eri tavoite- ja osaamistasoisten junioreiden harjoittelu tulisi mitoittaa ja ohjelmoida. Se pyrkii myös vastaamaan pienten ikäluokkien tuomiin haasteisiin ja sovittamaan salibandyn harrastamisen yhteen junioreiden muiden harrastusten kanssa.

Flanels järjestää monipuolisesti kilpa- ja harrastustoimintaa lapsille, nuorille ja aikuisille. Jäsenmäärällisesti seura kuuluu Joutsan seutukunnan suurimpiin urheiluseuroihin, sekä Keski-Suomen suurimpien salibandyseurojen joukkoon. Seura järjestää jäsenilleen salibandytoimintaa tukevaa koulutusta, jonka tarkoituksena on taata, että riittävän suurella osalla seuran jäsenistä on valmius toimia seuran järjestämissä tapahtumissa erilaisissa järjestelytehtävissä ja että harrasteryhmien ja kilpajoukkueiden vetäjien osaamistaso on riittävän hyvällä tasolla.

Salibandyjoukkue vaatii riittävän suuren määrän pelaajia pystyäkseen suorittamaan kilpailutoimintaa. Joutsan kaltaisilla pienillä seutukunnilla ikäluokat ja siitä johtuen myös harrastajamäärät ovat pieniä. Pienellä paikkakunnalla yhden juniorijoukkueen muodostamiseksi tarvitaan yleensä pelaajia kahdesta tai jopa kolmesta eri ikäluokasta. Pienten ikäluokkien vuoksi on ehdottoman tärkeää, että juniorit saadaan pysymään salibandyn parissa mahdollisimman pitkään. Muuten on jopa vaarassa, että tietyissä ikäluokissa kilpailutoiminta lakkaa kokonaan. Joutsan seutukunnalla salibandyjuniorit harrastavat useasti myös muita urheilulajeja. Vaarana on, että yhteistyön sijaan eri lajit alkavat kilpailla keskenään junioreista, joka helposti heikentää usean seuran toimintaa.

8 Työn vaiheet

8.1 Suunnitteluvaihe

Idea opinnäytetyön tekemisestä tuli Flanelsin valmennusvastaava Jukka Huikolta syyskuussa 2010. Hänen puoleltaan ajatus juniorivalmennusoppaasta nousi esiin siitä, että hän oli omassa roolissaan törmännyt siihen useasti, että ns. maalaisseuralle sopivaa opasta juniorivalmennuksen kokonaisuuksista eri ikäluokissa ei yksinkertaisesti ole olemassa. Hänen mukaansa edellä mainitun osaamisen saa oikeastaan vain kahlaamalla koko Salibandyliiton koulutuspaketin läpi. Tätä ei kuitenkaan tavallisesti tee kuin ani harva juniorivalmentaja.

Työn ensimmäinen vaihe oli aloituspalaveri valmennusvastaava Huikon kanssa 26.10.2010. Palaverissa opinnäytetyön tekijä sai käyttöönsä seuralta Flanelsin kausianalyysin 2009–2010, toimintasuunnitelman kaudelle 2010–2011, seurastrategian 2007–2012 ja kauden 2010–2011 junioritoiminnan mallin. Palaverissa laadittiin myös kaikille seuran junioreille teetetyn taustakartoituksen (Liite 1) kysymykset.

Taustakartoitus teetettiin kirjallisena heti palaveria seuraavana päivänä, 27.10.2010, Flanelsin junioripelaajille seuran juniorijoukkueiden harjoitusten yhteydessä. Taustakartoituksen avulla haluttiin saada taustatietoa pääasiassa junioreiden harjoittelumotivaatiosta, muista harrastuksista ja liikunta-aktiivisuudesta. Seuran 62 juniorista 51 tavoittaneen taustakartoituksen tulokset purettiin ylös välittömästi. Kartoituksen tulokset analysoitiin ja Huikon kanssa tehtiin alustava ja karkea suunnitelma siitä, millainen oppaasta tulisi tehdä. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekoon tuli hieman pidempi tauko.

Tammikuussa alkoi tutustuminen lähdekirjallisuuteen ja taustaosan kirjoittaminen. Taustaosan kirjoittaminen jatkui aina syyskuuhun 2011 asti. Taustaosan tärkeimpänä tarkoituksena oli avata oppaassa käytettäviä fyysisen harjoittelun termejä voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelusta. Taustaosan kirjoittamisen jälkeen pidettiin Huikon kanssa tarkempi palaveri, jossa keskityttiin yksityiskohtaisesti oppaan sisältöihin.

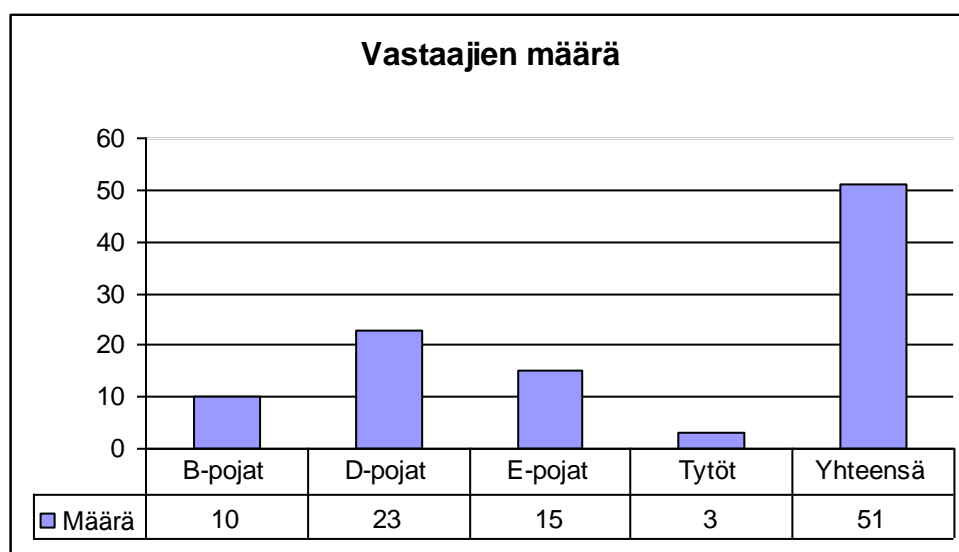
Varsinaisen oppaan laatiminen oli opinnäytetyöprosessin viimeinen vaihe. Opa laadittiin syys- lokakuussa 2011, ja se luovutetaan Flanelsin käyttöön joulukuussa 2011.

8.2 Taustakartoitus

Syksyllä 2010 teetettiin taustakartoitus yhteensä 51:lle Flanelsin junioripelaajalle kysely, jossa tärkeimpinä selvitettävänä asioina olivat, mitä muita harrastuksia heillä on, millaisia tavoitteita tulevaisuudessa junioreilla on salibandyn parissa, kuinka aktiiviseen harjoitteluun he olisivat valmiita ja mitkä ovat syitä harjoituspoissaoloihin.

Junioreista 48 oli poikia ja kolme naisten edustusjoukkueessa pelaavia juniori-ikäisiä tyttöjä. Poikajuniorijoukkueet edustivat kolmea eri ikäluokkaa: vuosina 1993–95 syntyneitä B-junioreita, 97–99 syntyneitä D-junioreita ja 00-02 syntyneitä E-junioreita.

B-pojoista kyselyyn vastasi 10, D-pojoista 23, E-pojoista 15 ja tyttöjunioreista kolme pelaajaa (Kuvio 6). Kysely ei tavoittanut kahdeksaa B-junioria ja kolmea E-junioria, seuran D-junioreista ja tyttöpelaajista kyselyyn vastasivat kaikki. Vastanneiden ikähaarukka vaihteli kahdeksan ja 19 vuoden välillä.



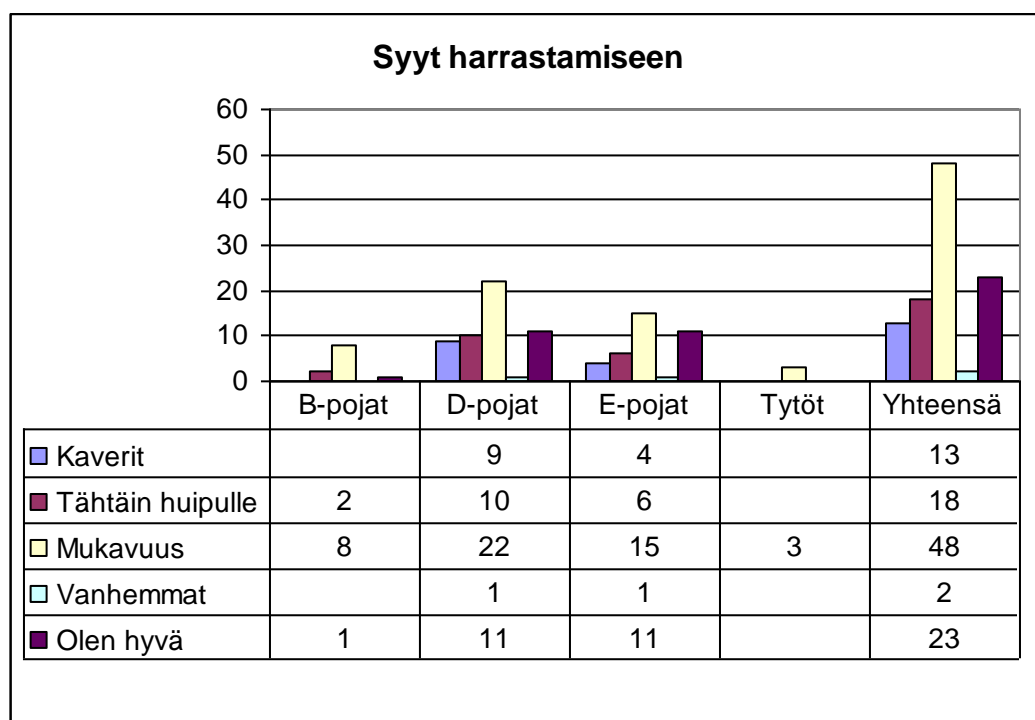
Kuvio 6. Vastaajien määrä (n=51)

8.2.1 Junioreiden syyt salibandyn harrastamiseen

Junioreilta tiedusteltiin heidän syitä harrastaa salibandya (Kuvio 7). Vaihtoehtoja oli viisi: 1. kaveritkin harrastavat, 2. tähtään huipulle, 3. salibandy on mukavaa, 4. vanhempieni vuoksi ja 5. olen hyvä salibandyssä. Kysymyksessä oli mahdollista vastata myös useampaan eri kohtaan.

13 vastaaja mainitsi syyksi harrastaa salibandya sen, että kaveritkin harrastavat. 18 ilmoitti tähtäävänsä huipulle, 48:lla syynä oli salibandyn mukavuus, kaksi junioria harjoitteli osittain vanhempiensa vuoksi. Kummallakaan tämä ei kuitenkaan ollut ainoa syy salibandyn harrastamiselle. 23 oli sitä mieltä, että on hyvä salibandyssä.

E-junioreista huipulle ilmoitti tähtäävänsä kuusi, kun taas yhdeksän ei tätä syytä maininnut. D-junioreista huipputasolle tähtääviä oli 10 ja heitä jotka eivät huippua tavoitelleet 13, B-junioreissa luvut olivat 2:8 ja tytöissä 0:3.

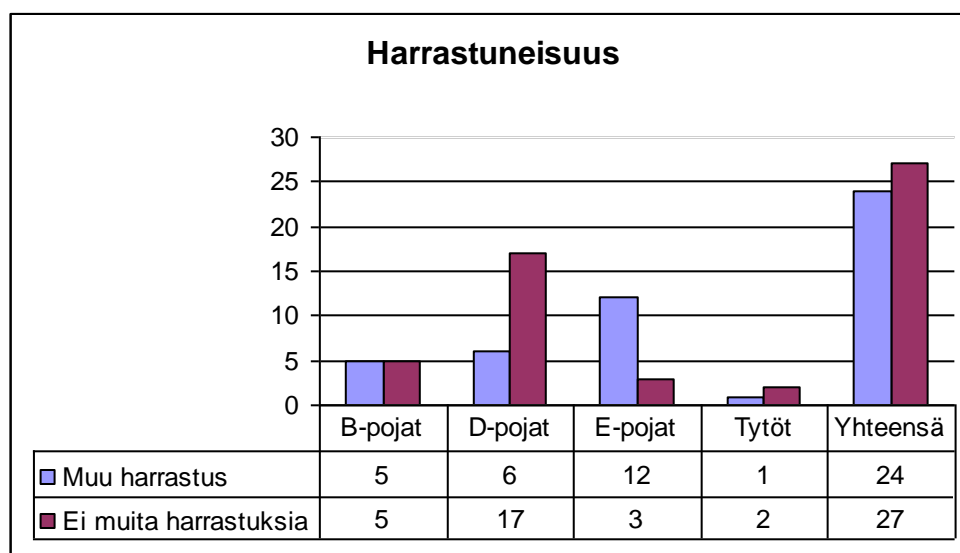


Kuvio 7. Syyt harrastamiseen (n=51)

8.2.2 Junioreiden muut harrastukset

Kyselyyn vastanneista 24 ilmoitti harrastavansa myös jotakin muuta ohjattua harrastusta. Jotakin muuta ohjattua harrastusta harrastavien ja harrastamattomien suhde B-pojissa oli 5:5, D-pojissa 6:17, E-pojissa 12:3 ja tytöissä 1:2 (Kuvio 8).

Yleisin toinen harrastus oli jalkapallo, jota harrastaa E-junioreista seitsemän, D-junioreista kaksi ja B-junioreista neljä. Muita junioreiden harrastamia harrastuksia olivat yleisurheilu, lentopallo, hiihto, motocross, vapaapalokunta, pesäpallo, liikuntakerho, jumppa, ratsastus, musiikin harrastaminen ja erilaiset taideharrastukset.



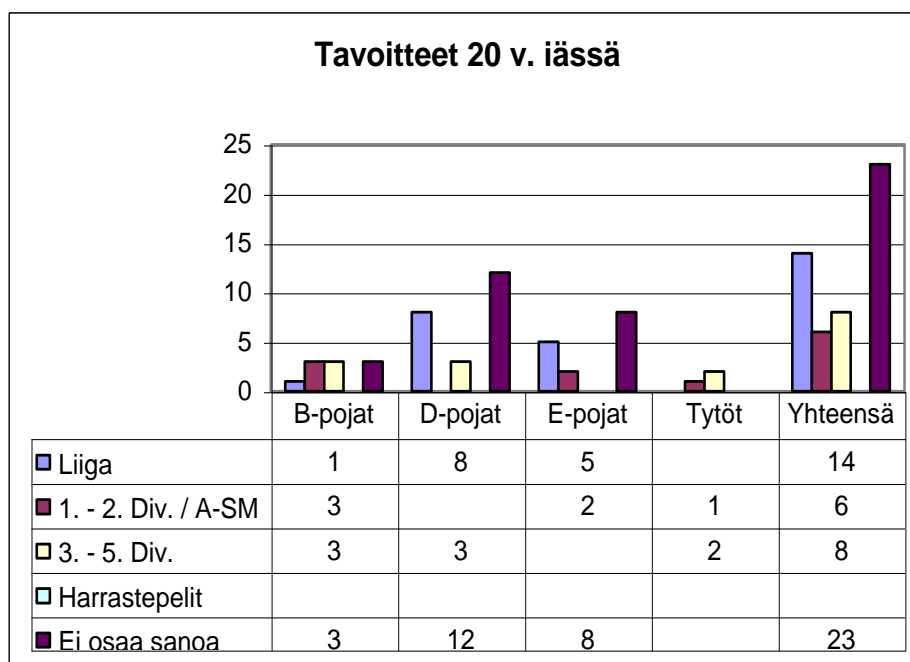
Kuvio 8. Junioreiden harrastuneisuus (n=51)

8.2.3 Junioreiden tavoitteet salibandyssa

Junioripelaajilta kysyttiin millä tasolla heidän tavoitteensa on pelata 20-vuotiaana (Kuvio 9). Vaihtoehtoja oli viisi: 1. miesten salibandyliiga, 2. A-junioreiden SM-sarja, miesten 1. tai 2. divisioona, 3. miesten 3-5 divisioona, 4. harrastepelit tai 5. ei osaa sanoa.

14 vastaajaa ilmoitti tavoitteekseen pelaamisen liigatasolla, seitsemän tavoitteena oli A-junioreiden SM-sarja tai miesten 1-2. divisioona, kuusi vastannutta tavoitteli 3-5. divisioonaa ja 24 ei osannut vastata kysymykseen.

E-junioreista viisi tavoittelee miesten liigatasoa, kaksi A-junioreiden SM-sarjaa tai miesten 1.-2. divisioonaa ja kahdeksan ei osannut vastata kysymykseen. D-junioreissa 8 asetti tavoitteensa miesten liigatasolle, kaksi 3.-5. divisioonaan ja 13 ei osannut määritellä tavoitteitaan tarkemmin. B-junioreissa yhden pelaajan tavoitteena oli liigataso, kolme pyrki A-junioreiden SM-tasolle miesten tai 1.-2. divisioonaan, kolme ajatteli pelaavansa 20-vuotiaana 3.-5. divisioonassa ja kolme ei osannut asettaa tavoitteita itselleen. Tyttöjunioreissa kaksi tähtäsi A-junioreiden SM-tasolle tai naisten 1.-2. divisioonaan ja yksi 3.-5. divisioonaan. Harrastetasolla, ilman kilpailuelementtiä, ei ajatellut 20-vuotiaana pelaavansa kukaan seuran junioreista.



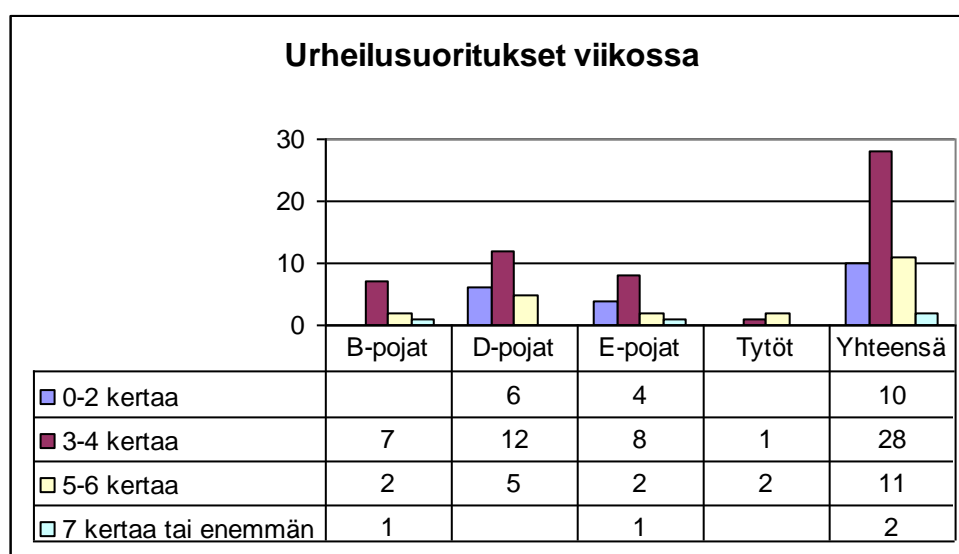
Kuvio 9. Junioreiden tavoitteet 20 vuoden iässä (n=51)

8.2.4 Junioreiden harjoitteluaktiivisuus

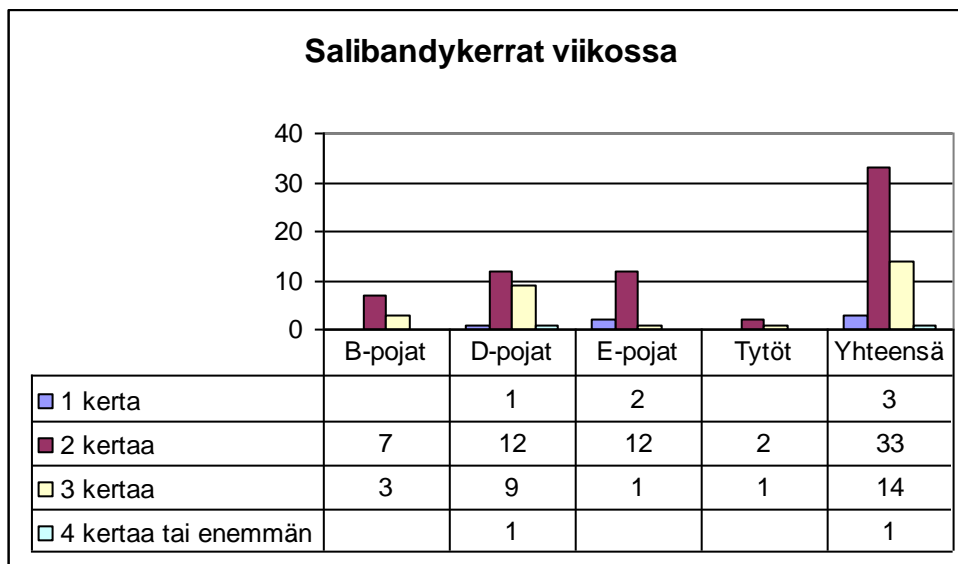
Flanelsin junioripelaajista peräti 10 kertoo itselleen kertyvän vai 0-2 liikuntasuoritusta viikossa, 28 vastasi liikkuvansa 3-4 kertaa, 11 junioria 5-6 kertaa ja kaksi peräti seitsemän kertaa tai useammin viikkoa kohden (Kuvio 10).

Seuran junioreista yksi ilmoittaa harjoittelevansa salibandya neljä kertaa viikossa, 14 harjoittelee kolmesti viikossa, 33 kahdesti viikossa ja kolme kerran viikossa (Kuvio 11).

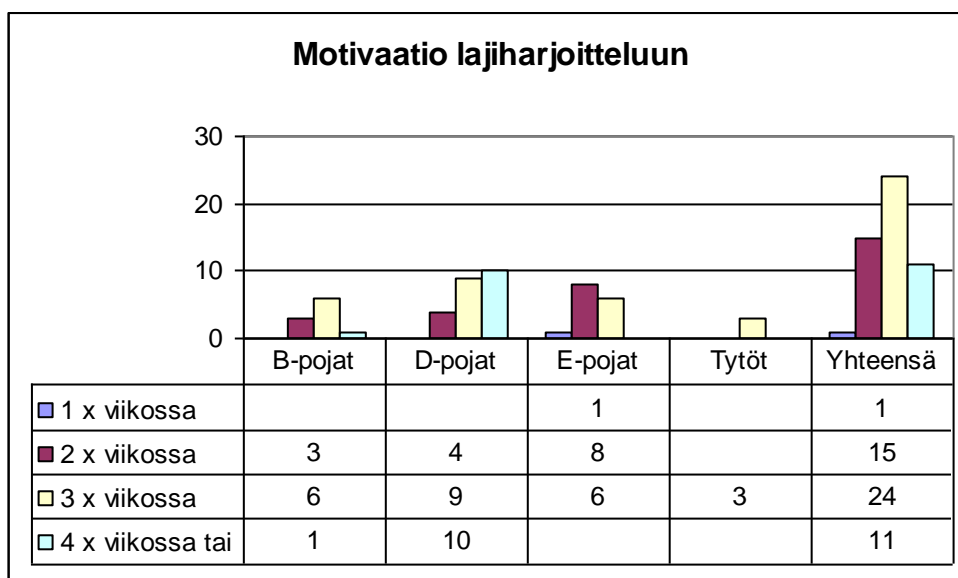
Kysymykseen, kuinka monesti olisit valmis harjoittelemaan salibandya viikossa (Kuvio 12.), 11 vastaajaa vastasi olevansa valmis neljään tai useampaan kertaan, 24 kolmeen, 14 kahteen ja yksi juniori kertaan viikossa. E-junioreista yksi ilmoittaa olevansa valmis harjoittelemaan kerran viikossa, kahdeksan kaksi kertaa viikossa ja kuusi kolmesti viikossa. D-junioreista neljä on sitä mieltä, että kaksi harjoitusta viikossa on sopivasti, yhdeksän mielestä kolme viikkoharjoitusta on optimaalinen määrä ja 10 olisi valmis harjoittelemaan neljä kertaa viikossa. B-junioreista kolme pitää kahta harjoitusta viikossa sopivana, kuuden mielestä kolme harjoitusta viikossa on paras vaihtoehto ja yksi olisi valmis harjoittelemaan neljästi viikossa. Tyttöjunioreista kaikki kolme ovat sitä mieltä, että kolme harjoitusta viikossa on kaikkein sopivin määrä.



Kuvio 10. Junioreiden urheilusuoritusten määrä viikossa (n=51)



Kuvio 11. Junioreiden salibandykertojen määrä viikossa (n=51)



Kuvio 12. Junioreiden motivaatio salibandyn lajiharjoitteluun (n=51)

8.2.5 Harjoituspoissaolojen syyt

Junioreiden harjoituspoissaolojen syitä selvitetessä kysyttiin neljä kysymystä. 1. Kuinka usein olet harjoituksista poissa siksi, ettei huvita? 2. Kuinka usein olet harjoituksista poissa siksi, ettet saa kyytiä harjoituksiin? 3. Kuinka usein olet poissa päällekkäisen harrastuksen takia. 4. Kuinka usein olet poissa koulunkäyntikiireiden

vuoksi? Jokaisessa kysymyksessä vastausvaihtoehtoja oli neljä. 1. En koskaan, 2. kerran kuukaudessa, 3. kerran kahdessa viikossa ja 4. kerran viikossa. Lisäksi kysyttiin onko juniori milloinkaan harkinnut salibandy lopettamista, ja jos näin on niin miksi.

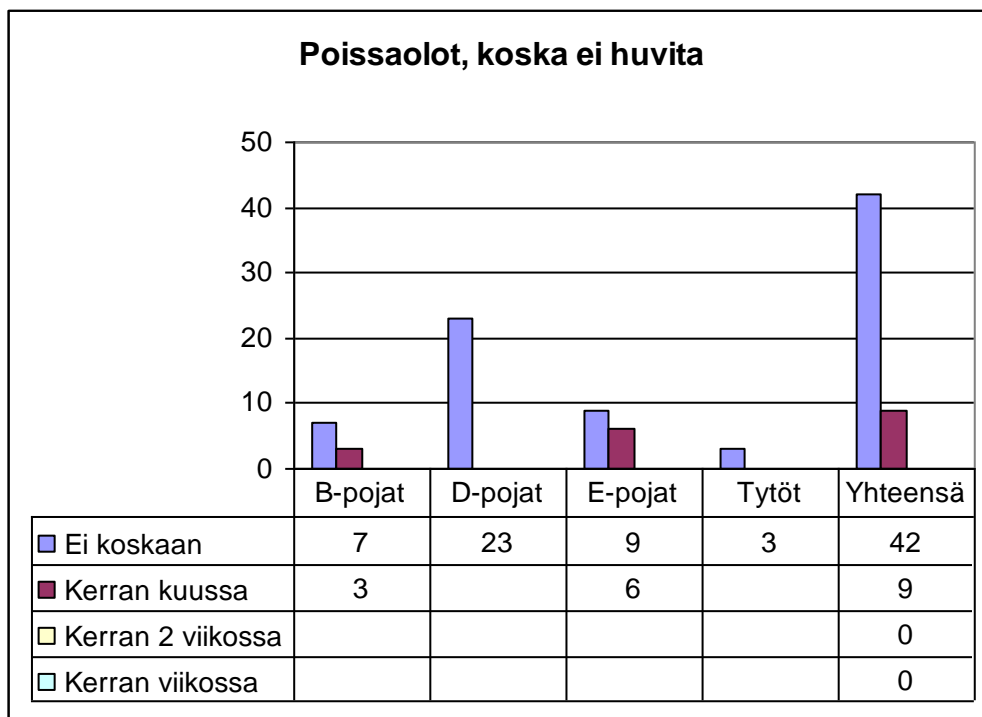
Yhdeksän junioria ilmoittaa olevansa poissa harjoituksista kerran kuussa siksi, ettei huvita (Kuvio 13). Heistä kuusi on E-junioreita ja kolme B-junioreita. D-juniorit ja tytöt eivät ole poissa harjoituksista tämän syyn takia.

Kaksi junioria on poissa harjoituksista, syystä ettei saa kyytiä, kerran kahdessa viikossa (Kuvio 14). Toinen heistä on E- ja toinen B-juniori. Kuusi junioria on samasta syystä pois kerran kuukaudessa. Heistä E-, D- ja B-junioreita on kaksi kutakin. Tyttöjunioreilla ei ole kyytiongelmia harjoituksiin.

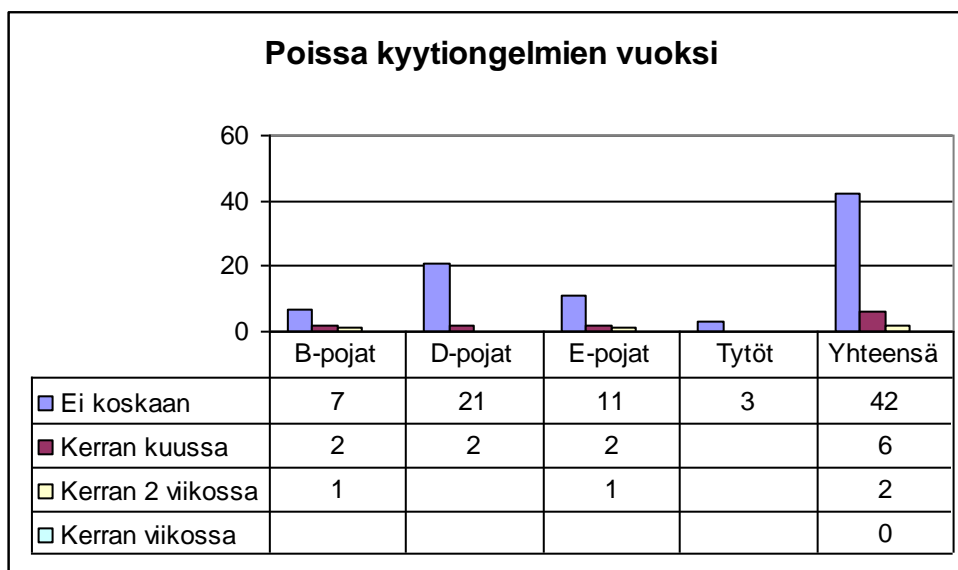
Seitsemän junioria on kerran kuussa pois harjoituksista päällekkäisen harrastuksen vuoksi (Kuvio 15). Heistä tyttöjunioreita on kaksi, E- ja D-junioreita yksi ja B-junioreita kolme. Tätä useammin poissa samasta syystä ei ole kukaan.

Kuusi junioria on kerran kuukaudessa poissa harjoituksista koulunkäynnin takia (Kuvio 16). Tyttöjä heistä on yksi, E-junioreita kaksi ja B-junioreita kolme. D-juniorit eivät ole poissa harjoituksista koulunkäynnin vuoksi.

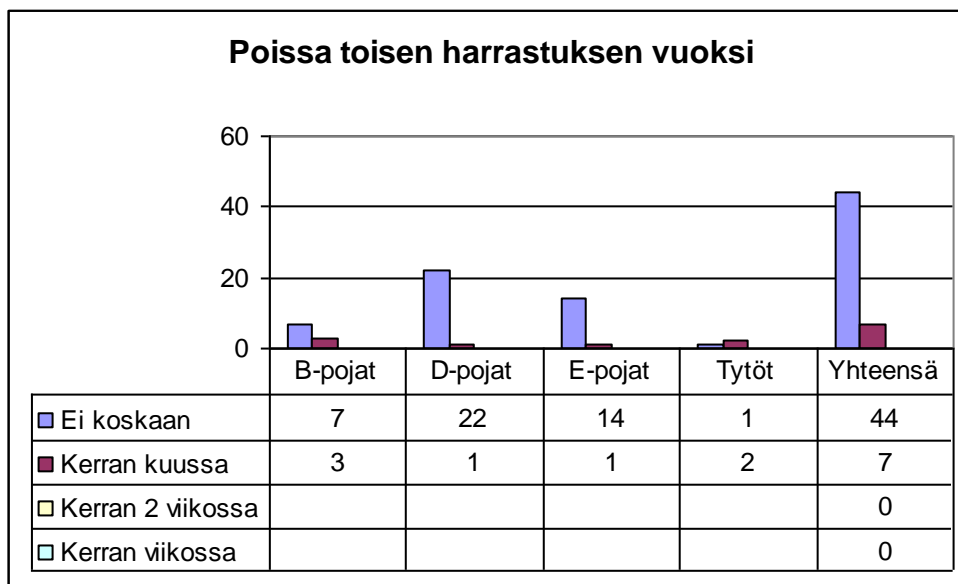
Lopettamista oli harkinnut kuusi junioripelaajaa (Kuvio 17). Syitä tähän oli erilaisia: se, että oli tuntenut itsensä huonoksi, kaverit olivat ärsyttäneet tai perhekoti oli kieltänyt kaksi harrastusta. Yksi juniori oli pitänyt välivuoden ja kaksi ei ollut maininnut syytä lopettamisen harkitsemiselle.



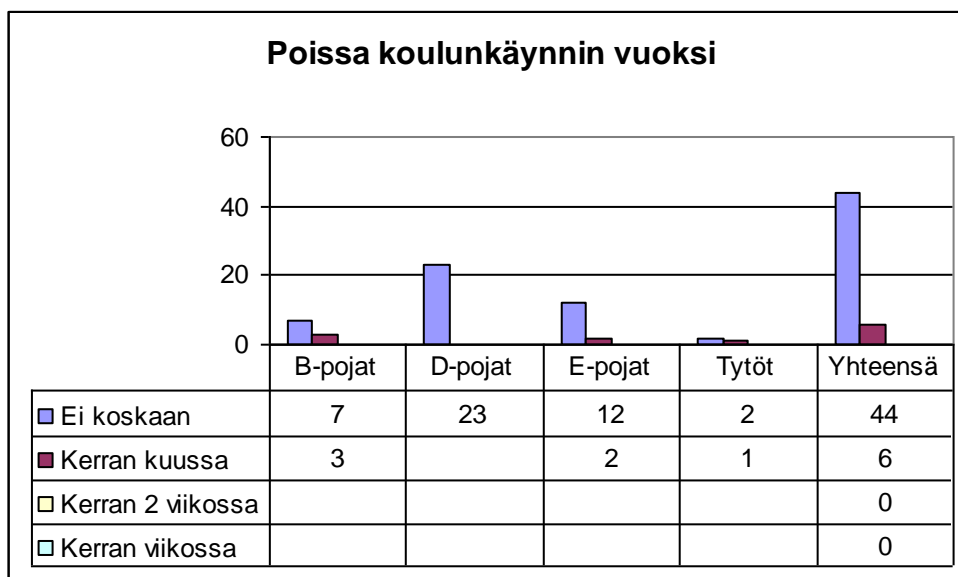
Kuvio 13. Poissaolot harjoituksista, koska ei huvita (n=51)



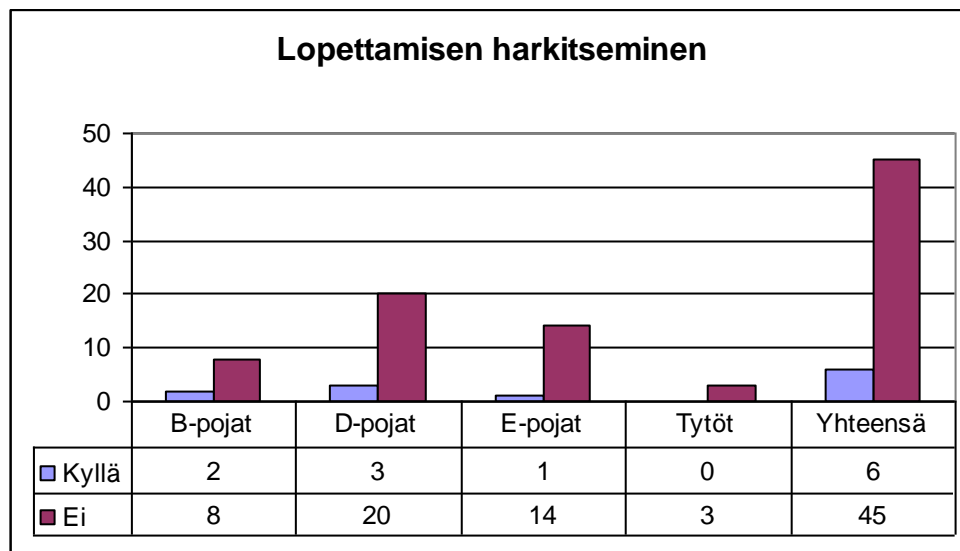
Kuvio 14. Poissaolot harjoituksista, koska ei ole kyytiä (n=50)



Kuvio 15. Poissaolot harjoituksista toisen harrastuksen vuoksi (n=51)



Kuvio 16. Poissaolot harjoituksista koulunkäynnin vuoksi (n=50)



Kuvio 17. Lopettamisen harkitseminen (n=51)

8.2.6 Junioreiden kesäharjoittelu

Flanelsin junioripelaajista 30 (n. 51) ei harrasta kesäisin toista urheilulajia, kun taas 21:llä (n.51) on mukana jonkin toisen kesälajin toiminnassa.

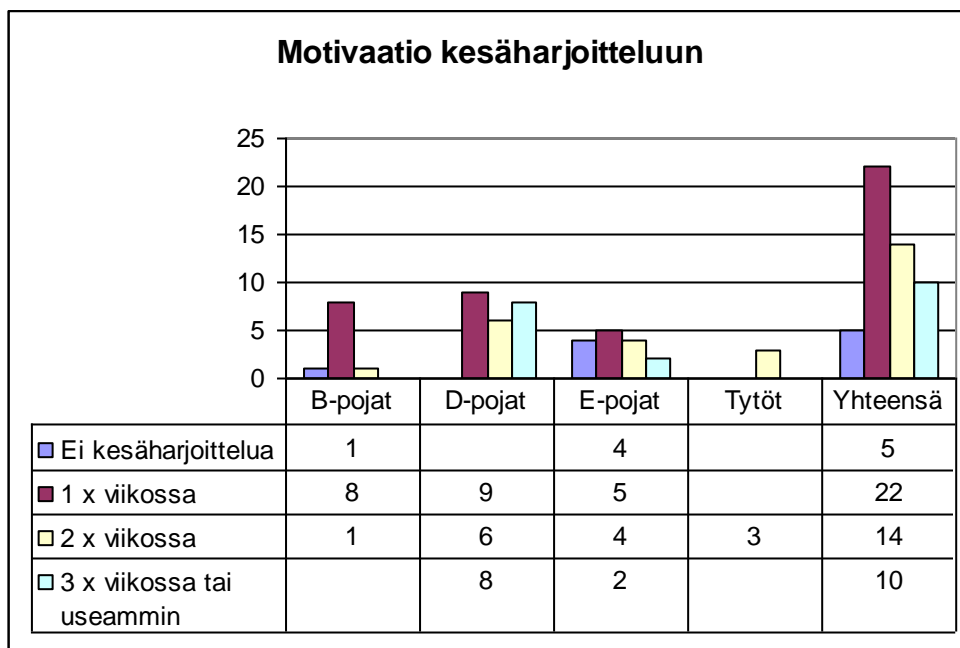
E-junioreista 10 harrastaa kesällä jotakin toista urheilulajia, viis ei harrasta. E-junioreista, joilla ei ole muita harrastuksia, yksi olisi valmis harjoittelemaan kesäisin kolme kertaa viikossa, yksi kerran viikossa ja kolme ei kertaakaan. Kesälajeja harrastavista yksi harjoittelisi kolme kertaa viikossa oman kesälajinsa lisäksi, neljä kahdesti viikossa, neljä kerran viikossa ja yksi ei osallistuisi salibandyn kesäharjoitteluun lainkaan (Kuvio 18).

D-junioreista viis harrastaa kesällä jotakin toista urheilulajia, 18 ei harrasta. D-junioreista, joilla ei ole muita harrastuksia, viisi olisi valmis harjoittelemaan kesäisin kolme kertaa viikossa, viisi kaksi kertaa viikossa ja kahdeksan junioria kerran viikossa. Kesälajeja harrastavista kolme harjoittelisi kolmesti viikossa oman kesälajinsa lisäksi, yksi kahdesti viikossa ja yksi kerran viikossa.

B-junioreista viisi harrastaa kesällä jotakin toista urheilulajia, toiset viisi ei myöskään harrasta muita lajeja.

B-junioreista, joilla ei ole muita harrastuksia, viis olisi valmis harjoittelemaan kesäisin kerran viikossa. Kesälajeja harrastavista yksi harjoittelisi kahdesti kertaa viikossa oman kesälajinsa lisäksi, kolme kerran viikossa ja yksi ei osallistuisi salibandyn kesäharjoitteluun lainkaan.

Tyttöjunioreista kaikki kolme olisivat valmiita harjoittelemaan kesäisin kahdesti viikossa.



Kuvio 18. Motivaatio salibandyn oheisharjoitteluun kesällä (n=51)

8.2.7 Johtopäätökset taustakartoituksesta

E-pojilla ei ole vielä kovin tarkkaa tietoa omista tavoitteistaan. Heidän on vaikea kuvitella, millä tasolla tavoittelevat pelaavansa 20-vuotiaana. E-junioreilla on salibandyn lisäksi paljon muitakin urheiluharrastuksia, moni esimerkiksi pelaa jalkapalloa kesäisin. Kaksi joukkueharjoitusta viikossa on sopiva määrä E-junioreille. Lahjakkaimmille ja motivoituneimmille on kuitenkin syytä tarjota mahdollisuus suurempaan harjoittelumäärään, esimerkiksi yhdistämällä harjoituksia D-juniorijoukkueen kanssa. Kesällä vain viisi E-junioripelaajaa ei ole mukana toisen lajin parissa, joten joukkueen yhteistä oheisharjoittelua kesällä ei kannata suorittaa, vaan muita lajeja harrastamattomien kesäharjoittelu kannattaa tehdä yhdessä D-junioreiden kanssa.

D-pojilla on korkea harjoitusmotivaatio ja lähes puolella on tähtäin huipulla. Toisen puolikkaan oli kuitenkin vaikea kuvitella millä tasolla tavoittelee pelaavansa 20-vuotiaana. D-pojilla ei ole muita harrastuksia niin paljon kuin E- ja B-pojilla, joten oheisharjoittelua on syytä tehdä kesäisin kahdesti viikossa. Jalkapalloa harrastavat juniorit osallistuvat oheisharjoitteluun mahdollisuuksiensa mukaan. Kilpailukauden aikana kolme lajiharjoitusta viikossa lienee sopiva määrä D-junioreille.

B-junioreiden tavoitteet ovat todennäköisesti konkreettisempia kuin nuoremmilla junioreilla, joiden tavoitteet olivat erittäin korkealla. Kyselyn perusteella sopivin lajiharjoittelun määrä on kolme harjoitusta viikossa, sillä suurempiin harjoitusmääriin ei olla valmiina sitoutumaan.

Kaikki junioripelaajat, etenkin nuorimmat, eivät välttämättä ymmärtäneet kesäharjoittelun merkitystä oikein. Osa saattoi kuvitella, että salibandyn pelaamista jatketaan normaaliin tapaan myös kesäaikana, eikä sitä, että kyse on lajiin liittyvästä oheisharjoittelusta.

Vastoin yleistä käsitystä Flannelsin junioreista yli puolilla (30/51) ei ole kesäisin mitään ohjattua urheiluharrastusta. Tämä tukee ajatusta, että kesäisin liikkumattomille tulisi järjestää ohjattua liikuntaa ja urheilua.

9 Juniorivalmennusopas

Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanels ry:n juniorivalmennuksen ohjelmointiopas (Liite 1.) on tarkoitettu avustamaan seuran kaikkia juniorivalmentajia harjoitusten suunnittelussa ja ohjaamisessa. Opas antaa Flanelsille mahdollisuuden aloittaa systemaattisempi harjoittelu myös kilpailukauden ulkopuolella, jonka myötä tavoitteellisempien junioreiden edellytykset päästä urallaan korkeammalle myös kasvavat. Opas määrittelee painotusalueet ja keskittymiskohteet sekä eri harjoituskausien, että junioreiden kehitysvaiheiden aikana. Jokaiselle harjoituskaudelle on laadittu käytännönläheinen ja realistisesti toteutettavissa oleva junioreiden harjoitusohjelman esimerkkiviikko. Oppaasta pyrittiin laatimaan niin yksinkertainen ja selkeä, että sen sisältöjen noudattaminen on realistista.

9.1 Juniorivalmennusoppaan rakenne

- | | |
|-----|--|
| 1 | Johdanto |
| 2 | Harjoituskaudet Flanelsissa |
| 3 | Poikajunioreiden ikäluokat kaudella 2011-12 |
| 4 | Harjoittelun organisointi |
| 5 | Harjoitusten sisällöt |
| 5.1 | Ylimenokausi |
| 5.2 | Peruskuntokausi 1, toukokuu |
| 5.3 | Peruskuntokausi 2, kesäkuu |
| 5.4 | Omatoimijakso, heinäkuu |
| 5.5 | Kilpailuun valmistava kausi, elo- syyskuu |
| 5.6 | Kehityskeskustelut |
| 5.7 | Yhteistyö paikkakunnan muiden urheiluseurojen kanssa |

9.2 Arviointi

Yhteistyökumppanina toimineen Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelsin valmennusvastaava Jukka Huikko uskoo, saadun palautteen mukaan, salibandyn juniorivalmennusoppaasta olevan Flanelsille suuresti hyötyä, siitä johtuen, että oppaan avulla saadaan yli yksittäisten kausien ulottuvaa suunnitelmallisuutta sekä päivitettyä tietoa valmennuksen osa-alueista. Yleisesti hän uskoo oppaan kehittävän ja parantavan seuran juniorivalmennuksen tasoa.

Jo tähän mennessä opas on hyödyttänyt seuran valmennusvastaavan mukaan häntä itseään, sillä se on aktivoinut häntä itseään miettimään, mihin suuntaan koko seuraa tulisi viedä. Voitaisiinko kehittyä ja muuttaa toimintatapoja ja sitä myötä saavuttaa myös parempaa menestystä, niin yksilö- kuin joukkueetasollakin, vai jatketaanko toimintaa kuten tähänkin asti, hataralla pohjalla ilman tulevaisuuden näkymiä?

10 Pohdinta

Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flannelsin salibandyn junioritoiminta on tyypillinen esimerkki pienen paikkakunnan urheiluseuratoiminnasta. Kaikista juniorijoukkueiden taustahenkilöistä, etenkin pätevistä valmentajista on pulaa. Jo valmiiksi osaavia valmentajia on erittäin vaikeaa, miltei mahdotonta löytää, joten kaikki innokkaat toimijat on otettava avosylin mukaan. Usein Flannelsin kaltaisilla seuroilla ei ole resursseja maksaa valmentamisesta kuin korkeintaan nimellinen korvaus, joten toimijoita vaaditaan muita motiiveja toimintaan. Valmentajiksi rekrytoidaankin tyypillisesti seurassa pelaavia aikuispelaajia, joilla on läheinen side lajiin tai vastaavasti junioripelaajien vanhempia, joilla ei useinkaan ole edes omaa salibandytaustaa. Toiminnan kehittämiseen tulee pyrkiä lisäämällä juuri näiden juniorivalmentajien tietotaitoa valmentamisen perusteista sekä salibandyn laji- ja oheisharjoittelusta.

Flannelsissa yleisenä olettamuksena on ollut se, että lähestulkoon kaikki seuran junioripelaajat harrastavat kesäisin jalkapalloa tai jotakin muuta urheilulajia, jonka avulla heille kertyy riittävästi liikuntaa. Flannelsin junioreille teetetystä taustakartoituksesta ilmeni kuitenkin, että seuran junioripelaajista vain noin puolet harrastavat jotakin toista lajia salibandyn ohella. Lisäksi eri ikäluokkien välillä on suuriakin eroja toisten liikuntamuotojen harrastamisessa. Siinä missä Flannelsin E-junioreista miltei kaikki ovat mukana myös toisen lajin –pääasiassa jalkapallon- parissa, harrastaa seuran D-junioreista vain kolmannes jotain toista ohjattua urheilulajia. Taustakartoituksen mukaan juuri D-junioreiden tavoitteet ovat kaikkein korkeimmalla ja heidän motivaationsa niin laji- kuin oheisharjoitteluunkin on kaikkein suurin. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että ohjatulle liikuntaharrastukselle on tarvetta myös kilpailukauden ulkopuolella.

Flannelsin eri juniorijoukkueet ovat toimineet erillisinä yksiköinä ilman suurempia suunnitelmia. Juniorijoukkueilla ei tähän mennessä ole ollut myöskään minkäänlaista oheisharjoittelua kilpailukauden ulkopuolisena fysiikkaharjoitteluna, joten seurassa ole myöskään laadittu minkäänlaisia yhteisiä linjauksia siitä, millaista laji- ja

oheisharjoittelun sisältöjen ja niiden välisen suhteen tulisi olla juniorien eri kehitysvaiheissa.

Oppaan suurin hyöty juniorivalmennukseen on harjoituskausien ohjelmointi siten, että junioreiden fyysisiä ominaisuuksia kehitetään keskittymällä eri ajanjaksoilla eri asioihin. Näin pyritään välttämään ”sillisalaattiharjoittelua”, jossa tehdään vähän jotakin, joka kerralla ja toivotaan, että harjoittelusta olisi jotain hyötyä. Opas mahdollistaa sen, että salibandyjunioreiden harjoittelun linjaukset ja toimintatavat ovat yhtenäisiä koko seurassa, jolloin toiminnasta tulee pitkäjänteisempää ja suunnitellumpaa. Tällöin eri ikäluokkien tasot eivät voi johtua siitä, että toinen ikäluokka tekisi asioita täysin eri tavalla.

Tähän mennessä Flanelsin joukkueiden toiminnan taso on riippunut yksittäisten junioreiden aktiivisuudesta ja liikunnallisuudesta, sekä valmentajien innokkuudesta ja lajitietämyksestä. Seuralla ei ole aiemmin ollut käytössään minkäänlaista kirjallista suunnitelmaa siitä, missä määrin ja tavoin eri junioreiden harjoittelusta tulisi harjoitella. Seuran toiminta on ollut pitkälti yhden puuhamiehen, koko seuraa käytännössä yksin pyörittäneen valmennusvastaavan käsissä. Vaikka seurassa toteutettaisiinkin jo osittain oppaan sisältöjen mukaisia asioita, on kirjallisen materiaalin olemassaolo erittäin tärkeää. Jos valmennusvastaava jostain syystä jättäisi tehtävänsä, veisi hän mukanaan kaiken omaavansa tiedon junioreiden harjoittelusta. Tästä syystä painetulle suunnitelmalle on ollut suuri tarve.

Flanelsin valmennusvastaavalta saadun palautteen mukaan opas aktivoinee seuran valmentajia keskinäiseen yhteistyöhön ja tiedonvaihtoon, sekä levittää hyväksi havaittuja käytäntöjä laajemmalle.

Jotta juniorivalmentajat pystyvät ohjaamaan fysiikkaharjoituksia, täytyy heillä olla hallussa jonkinlaista perustietoa fyysisistä ominaisuuksista, kuten nopeudesta, voimasta ja kestävydestä. Valmentajien tulee hallita eri liikkeiden, kuten loikkien ja lihaskuntoharjoitteiden oikeaoppiset tekniikat ja tietää mitkä ovat niiden oleellisia ydinkohtia. Jotta pystyy hallitsemaan liikkeiden oikeat suoritustekniikat, tulee luonnollisesti myös tietää mitä kaikkia harjoituksiin sopivia liikkeitä on olemassa.

Oleellista on myös tietää milloin juniorit liikkuvat harjoituksen tarkoituksen mukaisella sykealueella, tai milloin vauhti on esimerkiksi 80 % maksimista.

Perusasioiden teoriaosuuteen juniorivalmentajat voivat syventyä esimerkiksi tutustumalla tämän opinnäytetyön taustaosaan tai alan kirjallisuuteen. Tätä hyödyllisempää on kuitenkin se, että harjoituksia on vetämässä henkilö, jolle kyseiset asiat ovat käytännössä jo ennalta tutumpia. Harjoituksissa mukana olemalla asioista hieman vähemmän tietävät valmentajat oppivat itsekin seuraamalla harjoitteita ja osaavat siten hyvin pian ohjata harjoituksia vähäisemmälläkin tietotaidolla.

Oppaan laatimisessa suurin vaikeus oli välttää liian pikkutarkkoihin yksityiskohtiin, kuten yksittäisten harjoitusten sisältöihin puuttumista. Tehdessä suurempia linjauksia seuran juniorivalmennuksen toimintatapoihin, mietitytti hyvin paljon se, ovatko ohjeet liian ympäröityjä ja onko niistä käytännössä hyötyä. Epäilyksen toi myös se, muuttuuko seuran junioritoiminta oppaan avulla mitenkään.

Suurimpia haasteita oppaalle on se kuinka junioripelaajat ottavat vastaan uudistuksen jossa salibandy ei ole enää välttämättä pelkästään hauskaa ajanvietettä ja pelailua, vaan työtä aletaan tekemään myös oman kehittymisen eteen. Etenkin vanhimmissa juniori-ikäluokissa riski harjoittelumotivaation hiipumiseen tyypillisesti kasvaa, vaikka valmentaja pyrkisi olemaan kuinka innostava ja positiivinen tahansa.

Harjoittelumotivaatiota alentaa, niin pelaajien kuin valmentajienkin puolelta, se jos suuren harjoittelunnon omaavia junioreita ei ikäluokkaa kohden ole kuin muutama. Tällaisissa tapauksissa valmentajien tulisi muistaa, että heidän avullaan kuitenkin nämä muutamit harvat pelaajat voivat kuitenkin kehittyä yksilöinä korkeammalle tasolle, vaikka joukkuemenestys ei nousisikaan silmiinpistävästi. Oppaan ehdotusten ottaminen käytäntöön vaatii erittäin paljon omistautumista joukkueiden valmentajilta.

Toinen uhka on, että oheisharjoittelukäytäntöä ei oteta joukkueisiin mukaan ollenkaan, vaan se jää pelkäksi kauniiksi sanahelinäksi oppaaseen. Vaarallisen helppoa on tyytyä ajattelemaan, että ”tehdään niin kuin on aina ennenkin tehty”, jolloin tuloksetkin ovat jatkossa yhtä tasapaksuja kuin aiemminkin. Oppaan hyödyntämiseksi

juniorivalmentajien olisi hyödyllistä haluta kehittää omaa tietämystään niin salibandyn laji- ja oheisharjoitteluiden sisällöistä kuin valmentamisen perusteistakin. Opas ei aja tarkoitustaan mikäli seuran juniorivalmentajat kokevat sen uutena pakkona muuttaa toimintatapojaan. Opas tulisi mieltää nimenomaan mahdollisuutena oppia jotain uutta ja saada yksittäisille valmentajille myös toisenlaisia näkökulmia. Oppaasta on hyötyä, jos edes jotakin sen sisältöjä nähdään hyödyllisiksi ja ne otetaan käytäntöön.

Suurin epäily oppaan ehdotuksista osuu seutukunnalla toimivien urheiluseurojen väliseen yhteistyöhön. Joutsan seutukunnalla ei yhteistyö ole menneisyydessä ollut erityisen toimivaa, joten tämän aloittaminen vaatii Flanelsin hallituksen jäseniltä jonkinlaista rajojen rikkomista.

Juniorijoukkueissa valmentajien tutustuminen pelaajiin jää monesti ajatukseen ”pitäisi”. Kun tästä tehtäisiin säännöllinen tapa, se kenties jossain vaiheessa juurtuisi käytännöksi, eikä ajatusta enää vieroksuttaisi. Moni juniorivalmentaja saattaa ajatella, että tällaiset pelaajakortit ja junioreiden haastattelut muuttavat toiminnan vakavaan kilpaurheiluun verrattavaksi. Se ei kuitenkaan ole missään nimessä tarkoituksena, vaan ajatuksena on poistaa epäselvyyksiä pelaajien ja valmentajien väliltä. Avoimuuden lisääntyessä tiedetään paremmin missä mennään, mitä tavoitellaan ja miksi.

Pelaajakorttikäytännön avulla junioripelaajien faktatiedot saadaan arkistoitua talteen, jolloin voidaan vertailla esimerkiksi miten junioripelaajan tavoitteet tai liikuntamäärät muuttuvat uran aikana. Joskus tulevaisuudessa voidaan pelaajakorteista saatavien tietojen avulla tehdä helposti jatkotutkimus siitä, kuinka moni seuran entisistä junioreista toimii yhä salibandyn parissa pelaajana tai toimihenkilönä. Kuinka moni lopettaa uransa juniori-iän jälkeen, kuinka moni nousee seuran edustusjoukkueeseen, kuinka moni jatkaa salibandya korkeammalla tasolla jossakin toisessa seurassa, ja niin edelleen.

Opasta varten tehdyssä taustakartoituksessa olisi kenties ollut järkevää selvittää paremmin seuran juniorivalmentajien toimintamalleja ja heidän henkilökohtaisia motiivejaan toimia valmennustehtävissä. Nyt juniorivalmentajien taustoihin ei keskitytty juurikaan, vaan työn tekijä ja seuran valmennusvastaava tekivät heistä kenties

liikaa olettamuksia. Teettämällä kysely kaikille seuran valmentajille olisi pystytty ottamaan paremmin huomioon myös heidän näkökantansa, ja huomioimaan se opasta tehdessä. Toisaalta joukkueurheilussa valmentajien tulee olla pelaajien ”palvelijoita” ja toimintaa on suoritettava enemmän pelaajien ehdoilla. Mikäli pelaajien ja valmentajien intressit eivät kohtaa, on valmentajien muutettava ajattelutapojaan tai äärimmäisissä tapauksissa on joukkueeseen yritettävä etsiä uutta valmentajaa.

Taustakartoituksessa unohdettiin ottaa huomioon myös se, että taustakartoituksen ulkopuolelle jäi 11 seuran junioripelaajaa, 8 B- ja 3 E-junioria. B-junioreista vastauksia ei saatu siis lähes puolelta koko joukkueesta. Heikko vastausprosentti vääristänee joidenkin kysymysten tuloksia. Etenkin harjoituksista poissaolojen määrä B-juniorikäluokassa on tuloksia suurempaa. Tämän voi tietysti päätellä siitä, että kartoitus tehtiin seuran harjoitusten yhteydessä, eivätkä poissaolleet täten päässeet kirjoittamaan paperille, että ovat poissa. Taustakartoituksen valmisteluun ja etenkin vastausten keräämiseen olisi siis kannattanut paneutua huolellisemmin ja käyttää enemmän aikaa. Vastauksia kerättyä ei osattu ottaa huomioon, että vastausprosentin olisi oleellista olla erittäin korkea.

Taustaosan laatimisessa olisi voinut käyttää hyödyksi enemmän ulkomaisia lähteitä. Opinnäytetyön oleellisin osa oli kuitenkin ymmärrettävä ja selkeä opas, jonka kannalta on tärkeää, että sisällöt ovat oikeaoppisia. Etenkin suomalainen tietämys ja kirjallisuus fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä on korkealla tasolla, joten ne riittänevät hyvin tähän opinnäytetyöhön.

Tulevaisuudessa, kenties muutaman vuoden päästä, voitaisiin Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelissa tutkia kuinka oppaan sisällöt on otettu käytäntöön ja toteutuvatko ne ollenkaan.

Tyypillisesti salibandya ei mielletä huippu-urheiluksi, vaan se on enemmänkin ”epäonnistuneiden jääkiekkoilijoiden laji”. Tämä näkemys johtuu monesti siitä, että lajin nuoruuden ja matalan aloituskynnyksen vuoksi moni salibandyn harrastaja on vaihtanut lajin pariin jostakin toisesta lajista, usein juuri jääkiekosta. Moni salibandyn aktiiviharrastaja sortuu itsekin oman yhteisönsä aliarviointiin kertomalla vain

”pelailevansa sählyä”, ei olevansa salibandya harrastava urheilija. Etenkin junioritasolla edellä mainittu kommentti sisältää kuitenkin myös totuuden siemenen. Salibandya harrastavat B-juniorit ovat urheilullisuudessa selvästi jäljessä jääkiekkoa, jalkapalloa tai koripalloa harrastaviin ikätovereihinsa verrattuna.

Lajin harrastamisen helppous ja suuri suosio antaa kuitenkin mahdollisuuden tavoittaa ison määrän ihmisiä, jolloin kasvu suuren yleisön arvostamaksi huippu-urheiluksikin on joskus tulevaisuudessa mahdollista. Miesten kaksi perättäistä maailmanmestaruutta ja niiden tuoma medianäkyvyys antavat edellytyksiä salibandyn nousulle ja varsinaiselle buumille juuri nyt. Huippu-urheiluksi kasvaminen vie kuitenkin aikaa ja vaatii sitä, että töitä sen eteen aletaan tehdä aivan ruohonjuuritasolla, yksittäisten seurojen toimintaa kehittämällä. Ongelmana salibandyssä on juuri se, että pienillä resursseilla toimittaessa joukkueiden valmentajille ei etenkin junioritasolla voida maksaa heidän ansaitsemiaan korvauksia. Tästä puolestaan on usein seurauksena se, että joukkueilla on puutetta pätevistä valmentajista, valmentajista, jotka omaavat rakkauden lajiin ja lisäksi myös riittävän ammattitaidon.

Opinnäytetyön ja juniorivalmennusoppaan tekoon motivoi ja sitä auttoi suuresti seuran tunteminen ja tieto siitä millaista toiminta on tällä hetkellä. Sen perusteella oli helppoa ajatella konkreettisesti sitä, miten seuraa tulisi kehittää ja millaiset muutokset ovat realistisia. Tästä johtuen myös toimeksiantaja antoi opinnäytetyön tekijälle hyvin vapaat kädet tehdä oppaasta haluamansa kaltainen.

Työn ollessa nyt valmis, on toiveena, että tämä opinnäytetyö pystyisi olemaan omalta osaltaan edesauttamassa juuri tätä salibandyn kasvua, harrastelusta kohti uskottavampaa urheilua, niin Joutsan seutukunnalla, kuin muillakin vastaaventyylisillä pienillä alueilla.

Lähteet

Alasalmi, J. 2006. Pikajuoksun lajiansalyysi ja harjoittelun ohjelmointi. Seminaarityö. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Coker, C. A. 2009. Motor learning and control for practioners. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway Publishers.

Flanels historia. 2010. Luettavissa: www.flanels.org. Luettu: 4.10.2011.

Flanels seurainfo. 2010. Luettavissa: www.flanels.org. Luettu: 4.10.2011.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009a. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.45–56. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2009b. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.206–209, 221. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Hakkarainen, H. 2009c. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.73–76. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Heikinaro-Johansson & Kolkka. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hokka, J. 2001. Fyysisen harjoittelun osa-alueet ja niiden harjoittamisen problematiikka salibandyssä. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos.

Härkönen, A. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.43–44. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kalaja, S. 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.263–264, 272. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s.18–19. WSOY. Helsinki

Laaksonen, A. 2011. Jääkiekon lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos.

Lempinen, M. 2010. Suomen jääkiekon pelastustalkoot. Veikkaaja 49/2010, 18-23.

Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.15, 27–29, 37–42. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Magill, R. A. 2007. Motor learning and control: Concepts and applications. New York: McGraw-Hill.

Mero, A. 2004. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s.241, 244. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero, A. & Holopainen, M. 2004. Notkeus. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s.364. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Mero, A. Jouste, P. & Keränen, T. 2004. Nopeus. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s.251, 285, 293–295. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nummela, A. 2004. Nopeuskestävyys. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s.315–325. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nummela, A. Keskinen, K. & Vuorimaa, T. 2004. Kestävyys. Teoksessa Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. s.333–341. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/.../080129Liikuntasuositus-kirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/.../080129Liikuntasuositus-kirja(kevyt)_08.pdf). Luettu: 29.3.2011.

Piispanen, A. Lamminaho, J & Tervonen, T. 2009. Jääkiekko. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.402. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Pesola, A. 2009. Jääkiekon lajiansalyysi ja fyysisten ominaisuuksien valmennuksen ohjelmointi. Valmennus- ja testausoppi. Valmentajaseminaarityö. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos.

Pullinen, K. 2008. Jalkapallon lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntabiologian laitos.

Puro, V. 1999. Liikunta-alan lehdistön välittämää kuvaa suomalaisesta lapsiurheilusta 1990-luvulla. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9540/1533.pdf?sequence=1>

Luettu: 31.8.2011

Riski, J. 2009a. Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.279–289, 298–299, 304. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Riski, J. 2009b. Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H. Jaakkola, T. Kalaja, S. Lämsä, J. Nikander, A. Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.324–326. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Salibandy laji-info. Luettavissa: <http://salibandy.net/artikkeli/laji-info>. Luettu: 3.10.2011.

Salibandy taitotesti. Luettavissa:

http://salibandy.net/sites/salibandyliitto.fi/files/article/taitotestiradan%20piirustusohje_0.pdf. Luettu: 10.10.2011.

Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos, liikuntapedagogiikka.

Summanen, R. 2005. Meidän päivä. Valmentamisen vaikea taito. Kustannusosakeyhtiö Teos. Helsinki.

Tamminen, J. 2008. Aurinkokuningas. Menesty omassa joukkueessasi. Gummerus Kustannus Oy. Jyväskylä.

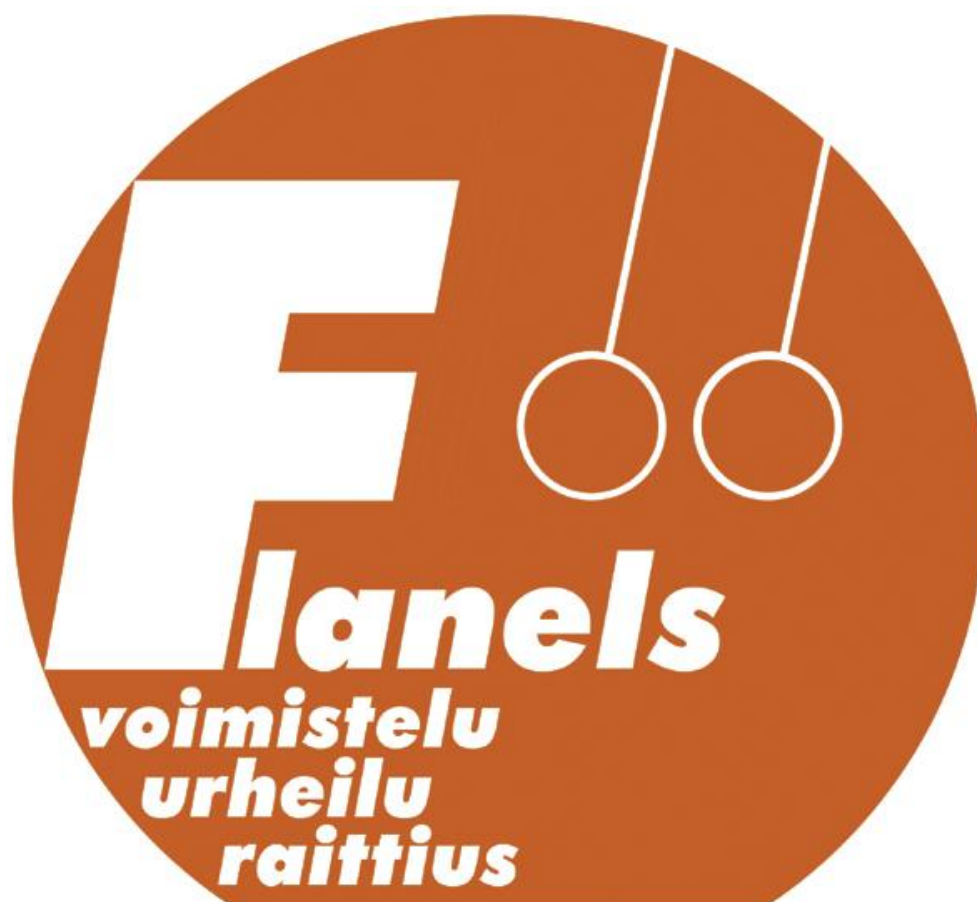
Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Edita Publishing Oy. Helsinki.

World Championship History. Luettavissa: <http://magicalgames.fi/en/magical-games/wfc-history>. Luettu: 10.10.2011.

Virtanen, S 1999. Dropout-ilmiö naisjalkapalloilussa. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9680/1683.pdf?sequence=1>
Luettu: 31.8.2011

Liitteet

Liite 1. Voimistelu-, urheilu ja raittiusseura Flanels ry:n juniorivalmennuksen ohjelmointiopas



1 Johdanto

Tämä juniorivalmennuksen ohjelmointiopas on tarkoitettu kaikille Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelsin salibandyn juniorivalmentajille ja siitä pyrittiin laatimaan niin selkeä, että sen sisältöjen noudattaminen on realistista. Harjoitusmäärät pidettiin maltillisina, eikä niitä määritelty ristiriitaisiksi junioreiden oman mielenkiinnon kanssa, vaan juuri junioreiden omien toiveiden mukaisesti. Maltillisissa harjoitusmäärissä ajateltiin myös harrastepohjalta toimivien valmentajien omaa ajankäyttöä

Opas antaa Flanelsille mahdollisuuden aloittaa systemaattisempi harjoittelu myös kilpailukauden ulkopuolella, jonka myötä tavoitteellisempien junioreiden edellytykset päästä urallaan korkeammalle myös kasvavat. Tämä edellyttää tietysti sitä, että oppaan sisältöjä halutaan juniorivalmentajien ja –pelaajien toimesta hyödyntää.

Oppaassa on pyritty kuvaamaan lyhyesti, ytimekkäästi ja mahdollisimman helposti ymmärrettävästi oheisharjoittelun sisältöjä eri harjoituskausien aikana. Oppaassa olevat lomakkeet junioreiden kehityskeskustelukysymyksistä ja fyysisten ominaisuuksien testaamisesta ovat välittömästi juniorivalmentajien hyödynnettävissä sellaisenaan.

Opas ei määrittele tarkasti sitä, millainen yksittäisen harjoituksen tulee tietyllä harjoituskaudella olla, vaan sen mitkä ovat kyseisen jakson painotusalueita ja keskittymiskohteita. Opas avustaa juniorivalmentajia harjoitusten suunnittelussa ja ohjaamisessa, mutta ei anna valmiita yksittäisten harjoitusten suunnitelmia, joten valmentajille jää mahdollisuus tehdä harjoituksista omanlaisiaan tiettyjen raamien puitteissa.

Opas on laadittu siten, ettei se keskity siihen mitkä ovat Flanelsin tämän hetkiset toimintaa harjoittavat joukkueet ja ikäluokat, vaan siihen, että se toimii pidempiaikaisena ohjeena määritellen sisältöjä ja keskittymiskohteita eri ikäluokille.

Opas sisältää salibandyn oheisharjoittelun sisältöjen painotusalueita juniorien eri ikä- ja kehitysvaiheissa, sekä neuvoo myös kuinka eri tavoite- ja osaamistasoisten junioreiden harjoittelu tulisi mitoittaa ja ohjelmoida. Jokaiselle harjoituskaudelle on laadittu käytännönläheinen ja realistisesti toteutettavissa oleva junioreiden harjoitusohjelman esimerkkiviikko.

Oppaaseen ei ole otettu mukaan salibandyn lajiharjoitusten sisältöjä, sillä määrittely siitä, mitä mihin ominaisuuksiin tulisi missäkin ikäluokissa keskittyä, on erittäin hankalaa. Lajiharjoittelu kun ennemminkin on jatkuvaa pelin kaikkien osa-alueiden kehittämistä. Ainoastaan oppaassa oleva Salibandyliiton taitotesti liittyy salibandyn lajiharjoitteluun.

21.11.2011

Jaakko Åkman

2 Harjoituskaudet Flanelissa

Huhtikuu	Ylimenokausi
Toukokuu	Peruskuntokausi 1
Kesäkuu	Peruskuntokausi 2
Heinäkuu	Omatoimijakso
Elo- syyskuu	Kilpailuun valmistava kausi
Loka- maaliskuu	Kilpailukausi

3 Poikajunioreiden ikäluokat kaudella 2011-12

	Syntymävuosi	Ikä (vuotta)
G-juniorit	2004–05	6-7
F-juniorit	2002–03	8-9
E-juniorit	2000-01	10-11
D-juniorit	1998-99	12-13
C-juniorit	1996-97	14-15
B-juniorit	1994–95	16–17
A-juniorit	1991–93	18–20

4 Harjoittelun organisointi

Harjoitukset pyritään järjestämään arkipäivinä, jotta viikonloppuisin voidaan keskittyä kesällä vapaa-ajanviettoon ja kauden aikana turnausmuotoisesti pelattaviin peleihin. Kilpailukauden aikana juniorijoukkueet harjoittelevat pääasiassa oman joukkueensa kesken. Jokaiselle A–D-juniorille tulisi kertyä kolme viikkoharjoitusta, E- ja F-junioreille kaksi.

Tarvittaessa voidaan junioreiden lajiharjoitusryhmiä yhdistellä siten, että esimerkiksi joukkue harjoittelee kahdesti viikossa omana ryhmänään ja kerran viikossa lahjakkaimmat osallistuvat vanhemman ikäluokan harjoituksiin, hieman heikompiensoisten ollessa nuorempien mukana. Käytäntö keventäisi myös juniorivalmentajien taakkaa, sillä ryhmien ollessa suurempia seuran juniorijoukkueiden harjoitusten yhteismäärä olisi pienempi. Etuna olisi myös se, että paikalla olisi riittävästi junioreita harjoitusten läpi viemiseksi. Mikäli tietystä ikäluokasta löytyy yksi, tai korkeintaan muutama muuhin pelaajiin nähden ylivertainen juniori, on heidän oman kehityksensä kannalta järkevää siirtyä pelaamaan pääasiassa vanhemman ikäluokan pelejä, oman ikäluokan pelien ollessa selkeästi toisella sijalla. Flansin juniorijoukkueissa junioripelaajien henkilökohtaisten taitojen kehittymisen tulee mennä juniorijoukkueiden menestyksen edelle.

Motivoituneimmille ja innokkaimmille junioreille on syytä tarjota mahdollisuus ylimääräiseen lajiharjoitteluun. Tähän toimivana ratkaisuna tulee olemaan jo aiemminkin käytössä ollut kaikille seuran junioreille avoin, vapaaehtoinen taitotunti. Taitotunnin ensimmäinen puolikas on tarkoitettu jokaisen omatoimiseen, vapaaseen tekniikkaharjoitteluun. Jälkimmäinen puolikas on puolestaan varattu pienpeleille. Joukkueiden valmentajien on painotettava pelaajilleen, että taitotunnin tarkoituksena on olla motivoituneimmille pelaajille mahdollisuus lisäharjoitteluun, ei varsinaisten joukkueharjoitusten korvaava vaihtoehto, johon osallistumalla voi jäädä pois joukkueharjoituksista.

Kilpailukauden ulkopuolella junioripelaajat, jotka eivät harrasta kesäisin muita urheilulajeja, osallistuvat ohjattuun kesäharjoitteluun jota Flanelt järjestää kilpailukauden ulkopuolella kahdesti viikossa. Kesäharjoittelua ei suoriteta joukkuekohtaisesti, vaan pienten pelaajamäärien vuoksi useamman joukkueen kesken harjoitusryhmissä, esimerkiksi siten, että A-, B- ja C-juniorit harjoittelevat omana ryhmänään ja D-, E- ja F-juniorit omanaan. Junioreille, jotka eivät harrasta muita lajeja kesällä, annetaan suoritettavaksi lisäksi yksi omatoiminen, matalatehoinen peruskestävyyslenkki viikon aikana. Suurempaakin omatoimista harjoittelumäärää kannattaa suositella junioreille, mutta etenkin kaikkein passiivisimmille ei tule heti asettaa liian suuria paineita.

Kesällä muita urheilulajeja harrastavat junioripelaajat tekevät harjoittelunsa kesälajinsa ehdoilla siten, että jokaiselle kertyy vähintään kolme ohjattua viikkoharjoitusta jonkin lajin parissa. Ne juniorit, joille ei kerry kolmea ohjattua viikkoharjoituskertaa kesälajissaan, osallistuvat Flanelsin järjestämiin kesäharjoituksiin siten, että kolme harjoituskertaa tulee täyteen.

Suorittaessa oheisharjoittelua kilpailukauden ulkopuolella harjoitusryhmissä, saattavat junioreiden väliset ikä- ja tasoerot ryhmän sisällä olla suuriakin. Tällöin valmentajien tulee tarjota eri vaikeusasteisia harjoitteita junioreiden yksilöllisten kykyjen mukaan. Esimerkiksi pienpeleissä samassa ryhmässä olevat F- ja D-juniorit kannattaa laittaa pelaamaan eri ryhmiin, etteivät pienimmät juniorit jää isompien jalkoihin. Valmentajien tulee myös antaa vaihtoehtoja vastuspainojen tai suoritusten lukumäärän valinnan suhteen eri-ikäisille junioreille.

Flanelsissa kannustetaan junioreita asettamaan koulunkäynti salibandyn edelle.

5 Harjoitusten sisällöt

Kaikkiin Flanelsin harjoituksiin, niin kilpailukaudella kuin sen ulkopuolellakin sisältyy huolellinen alkulämmittelyosuus, jonka tehtävänä on valmistaa kehoa tulevaan laji-, tai fysiikkaharjoitukseen. Loistavia alkulämmittelyharjoitteita ovat esimerkiksi lajinomaiset ketteryys- ja koordinaatioharjoitteet, joita tulee suorittaa kaikissa ikäluokissa. Hyviä harjoitteita koordinaation kehittämiseksi ovat erilaiset ketteryys- ja temppuradat sekä askelharjoitteet askeltikapuilla.

Yhteistä kaikkien juniori-ikäluokkien oheisharjoittelulle on keskittyminen lajissa tärkeiden jalkojen ja keskivartalon lihasten harjoittamiseen. Valmentajien tehtävänä on opettaa junioreille harjoitteiden suoritustekniikat ja loukkaantumisten välttämiseksi huolehtia, että jokainen tekee suoritukset oikeaoppisesti.

Harjoitukset tulee päättää loppuverryttelyyn ja lyhyisiin, noin 10 sekuntia kestäviin venytyksiin kaikissa juniori-ikäluokissa.

A–C-junioreissa on suositeltavaa ottaa käytäntöön 2-3 kertaa vuodessa suoritettavat fyysis-motorisia kykyjä mittaavat testit (Liite 2), joiden perusteella voidaan seurata jokaisen pelaajan yksilöllistä kehittymistä. Testejä on syytä suorittaa niin kilpailukaudella kuin sen ulkopuolellakin. Tulokset arkistoidaan jokaisen pelaajan omaan pelaajakorttiin, josta löytyvät mm. myös junioreiden perustiedot sekä heidän omia näkemyksiään omista vahvuuksistaan, kehitettävistä ominaisuuksistaan ja tavoitteistaan. (Liite 3)

C- ja nuoremmissa juniorikäluokissa tulee ottaa käyttöön salibandyliiton virallinen taitoratatesti (Liite 4), jonka avulla junioripelaajien henkilökohtaisten lajitaitojen kehittymistä voidaan seurata. Taitoradalla mitataan mailan- ja pallonhallintaa, kuten erilaisia syöttöjä, kuljetuksia ja laukauksia. Kunkin joukkueen on suositeltavaa suorittaa testi pelaajilleen vähintään kahdesti kauden aikana.

5.1 Ylimenokausi

Kauden päätyttyä maalis-huhtikuun aikana, on syytä pitää noin kahden viikon täydellinen tauko salibandysta, jolloin ajatukset saavat levätä. Tämän jälkeen voidaan jatkaa kilpailukauden aikaisiin lajiharjoituksiin verrattuna vapaamuotoisempia, pelipainotteisia harjoituksia. Rennoilla pelailuvuoroilla ei tarvitse enää keskittyä kauden aikaisiin pelitaktisiin asioihin, vaan kyse on enemmänkin hauskaista ajanvietosta ja kuntoilusta.

Ylimenokauden aikana 1-2 viikkoharjoitusta on sopiva määrä kaikille junioreille. Mikäli pelivuoroilla käyvien juniorien lukumäärä on pieni, kannattaa tarvittaessa järjestää yhteisiä harjoituksia eri juniorijoukkueiden kesken.

Ylimenokausi, esimerkkiviikko kaikille junioreille

Maanantai	Lajiharjoitus, pelailuvuoro 1, 5 h
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	Lajiharjoitus, pelailuvuoro 1, 5 h
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	
<i>Huom!</i>	Vapaapäivinä omatoimista kevyttä liikuntaa, esim. kevytvauhtiset lenkit, pyöräily, uinti, mailapelit, palloilu + VENYTTELY

5.2 Peruskuntokausi 1, Toukokuu

Kaikilla harjoitusryhmillä on kaksi ohjattua harjoituskertaa viikkoa kohden. D- ja sitä nuoremmilla junioreilla peruskuntokaudet 1 & 2 eivät eroa toisistaan, vaan harjoittelun tulee olla monipuolista ja vaihtelevaa koko ajan, jotta junioreiden fyysis-motoriset kyvyt kehittyvät parhaiten.

C- ja sitä vanhemmilla junioreilla peruskuntokaudet 1 ja 2 ovat eritelty toisistaan. Peruskuntokausi 1:n painotusalueet ovat kestovoima, perusvoima ja peruskestävyys.

F-juniorit

Harjoittelussa pääpaino tulee olla peleissä ja leikeissä, jotka sisältävät monipuolista liikuntaa ja siten kehittävät monipuolisesti lasten fyysis-motorisia ominaisuuksia.

Voimaharjoitteluksi riittää eri lihaskuntoliikkeiden, joissa vastuksena toimii oma keho, opettaminen. Lihaskuntoharjoittelu ei ole kuitenkaan vielä kovin oleellinen osa harjoittelua.

Nopeusharjoittelu kehittyy esimerkiksi erilaisten viestileikkien avulla. Reaktionsnopeutta on hyvä harjoittaa lähtemällä liikkeelle erilaisista asennoista ja ärsykkeistä.

Kestävyysharjoittelu toteutuu erilaisten pelien, kuten jalkapallon, ultimatein tai katusählyn myötä, jotka kehittävät lisäksi yleistä pelikäsitystä.

E-juniorit

Erilaiset pelit ovat edelleen oleellinen osa harjoituksia, joten jokaisen harjoituksen on suositeltavaa sisältää niitä. Junioreiden tulee kuitenkin ymmärtää, että vaikka harjoittelu on mukavaa pelailua, niin sitä tehdään oman kehittymisen vuoksi.

Sopivaa voimaharjoittelua ovat kuntopiirit, nopeus kehittyy esimerkiksi viestien ja erilaisten kisailujen mukana. Reaktionsnopeutta on hyvä harjoittaa lähtemällä liikkeelle erilaisista asennoista ja ärsykkeistä. Kestävyys kehittyy erilaisten pelien avulla.

D-juniorit

Harjoituksia voidaan painottaa jo hieman esimerkiksi siten, että viikon toisessa harjoituksessa keskitytään hieman enemmän lihaskuntoharjoitteluun ja toisessa nopeusharjoitteluun. Peliosuus syytä pitää mukana kaikissa harjoituksissa, vaikka sen osuutta voi jo hieman lyhentää.

D- juniori-iässä on hyvä aloittaa lihaskuntoliikkeiden opettelu ja harjoittelu jumppakepin avulla, jotta tulevaisuudessa edellytykset ja oikeat tekniikat voimaharjoitteluun ovat hallinnassa. Keppijumpan lisäksi kuntopiirityyppinen kestovoimaharjoittelu on D-junioreille sopivaa. Nopeusvoimaa kehittävät esimerkiksi erilaiset hyppelyt ja loikat, jotka tulee suorittaa pehmeällä alustalla, kuten pururadalla ja joiden ei tule olla liian raskaita.

Nopeus kehittyy esimerkiksi viestien ja erilaisten kisailujen mukana. Reaktionopeutta on hyvä harjoittaa lähtemällä liikkeelle erilaisista asennoista ja ärsykkeistä. Kestävyysharjoittelu kehittyy edelleen erilaisten pelien avulla, eikä erillisiä kestävyyttä kehittäviä juoksuja tarvitse harjoitella.

C-juniorit

Kestovoimaharjoittelua, sekä melko matalatehoisia ja pitkäkestoisia suorituksia. Nopeusharjoitteita tulee kuitenkin tehdä myös peruskuntokausi 1:llä. Peruskuntokausi 1:n painotusalueet ovat kestovoima ja peruskestävyys.

Voimaharjoitteluun voidaan ottaa jo mukaan hyvin kevyitä painoja, koska tekniikat on opeteltu keppijumpan avulla jo aiemmin.

Kestävyysharjoittelussa voidaan mukaan ottaa juoksulenkkejä ja intervallityylisiä nopeuskestävyyttä kehittäviä juoksuja. Ei kuitenkaan äärimmilleen vietyjä raskaita suorituksia.

Viikon toinen harjoitus voi olla raskaampi lihaskuntoharjoitus ja toinen kevyempi, joka kehittää esimerkiksi lajinomaisia lyhyitä spurtteja koordinaatiota ja ketteryyttä. Peliosuus harjoitusten loppuun kehittää lajinomaista nopeuskestävyyttä, lisää

mielenkiintoa ja motivaatiota harjoitteluun, mutta sitä ei kuitenkaan tarvitse ottaa mukaan joka harjoitukseen. Jalkapallo, koripallon ja katusähly ovat tähän hyviä vaihtoehtoja.

B-juniorit

Harjoittelun tehoja voidaan lisätä C-junioreihin verrattuna. Niin loikka- kuin mäkijuoksuharjoituksetkin voivat olla jo hyvinkin raskaita. B-junioreiden voimaharjoittelussa kannattaa keskittyä erityisesti nopeusvoimaharjoitteluun. Maksimivoimaharjoittelua ei vielä suositella. Valmentajien tulee huolehtia, että kaikki juniorit hallitsevat oikeaoppiset suoritustekniikat

Kestävyysharjoittelussa tulee keskittyä lajinomaiseen nopeuskestävyyteen. Harjoitukset voivat olla esimerkiksi raskaitakin mäkijuoksuja (pituus n. 45 s).

Oheisharjoitteiden yhtenä sisältönä kannattaa säilyttää silloin tällöin jonkin joukkuepelin, kuten jalkapallon, koripallon tai katusählyn pelaaminen motivaation ja harjoitusinnostuksen lisäämiseksi.

A-juniorit

A-junioreiden voimaharjoittelussa voidaan ottaa mukaan jo raskaampiakin painoja, edellytyksenä on kuitenkin, että juniorit hallitsevat oikeaoppiset suoritustekniikat

Kestävyysharjoittelussa tulee keskittyä lajinomaiseen nopeuskestävyyteen. Harjoitukset voivat olla esimerkiksi raskaitakin mäkijuoksuja (pituus n. 45 s).

Peruskuntokausi 1, esimerkkiviikko C-juniorit

Maanantai	Koordinaatio askeltikapuilla 10 min, Kuntopiiri 3 kierrosta (45s, 30s, 20s / liike) + katusähly 30 min (syke <150)
Tiistai	
Keskiviikko	PAKOLLINEN Omatoiminen kevytvauhtinen lenkki 1 h (syke <140)
Torstai	Kevytvauhtinen hölkkä 3km (syke <140), Loikkaharjoitus (5 eri loikkaa x 3), jalkapallo 20 min (syke <150)
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	
<i>Huom!</i>	Vapaapäivinä omatoimista kevyttä liikuntaa, esim. kevytvauhtiset lenkit, pyöräily, uinti, mailapelit, palloilu + VENYTTELY

5.3 Peruskuntokausi 2, Kesäkuu

A- C-junioreilla peruskuntokausi 2 painottaa enemmän lajinomaisempia nopeusvoiman, nopeuden ja nopeuskestävyyden harjoittamista. D- F- junioreilla eroa peruskuntokausi 1:een ei ole.

Viikon toinen harjoitus voi olla esimerkiksi nopeusvoimaa kehittävä terävä loikka- tai kuntosaliharjoitus. Toinen harjoitus voi olla raskaampi nopeuskestävyys harjoitus. Peruskuntokausi 2:n painotusalueet ovat nopeus, nopeusvoima ja nopeuskestävyys.

Kuntosaliharjoittelussa C-junioreille vain hyvin kevyet vastuspainot. B- junioreille kuormaa voidaan lisätä ja A-juniori iässä on jo maksimivoimaharjoittelukin mahdollista.

Peruskuntokausi 2, esimerkkiviikko B-juniorit

Maanantai	Kuntosaliharjoitus, nopeusvoima jalkojen lihaksille, keskivartalon kesto voima 1h 15min
Tiistai	
Keskiviikko	PAKOLLINEN Omatoiminen kevytvauhtinen lenkki 1 h (syke <140)
Torstai	Nopeuskestävyys. Mäkijuoksut 5x n. 30 s. 5min palautus, teho 80% .1h
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	
<i>Huom!</i>	Vapaapäivinä omatoimista kevyttä liikuntaa, esim. kevytvauhtiset lenkit, pyöräily, uinti, mailapelit, palloilu + VENYTTELY

5.4 Omatoimijakso, Heinäkuu

Omatoimijakso kestää kaikilla seuran junioreilla noin juhannuksesta aina heinäkuun loppuun. Tällöin ei järjestetä ohjattuja harjoituksia. Valmentajien tulee muistuttaa junioreita omatoimisen liikunnan ja harjoittelun tärkeydestä ja kannustaa jokaista junioria liikkumaan vähintään kolme kertaa viikossa. Suositeltavaa on kuitenkin liikkua joka päivä. Esimerkiksi uinti, pyöräily, lenkkeily ja erilaiset pihapelit kavereiden kesken ovat mainioita ja mukavia liikuntamuotoja.

Vanhimpia junioripelaajia kannattaa myös kannustaa tekemään omatoimisesti samoja harjoitteita, joita on tehty ohjattuna peruskuntokausien aikana.

Omatoimijakso, esimerkkiviikko B-juniorit

Maanantai	Loikkaharjoitus 1h
Tiistai	Kevytvauhtinen PK lenkki 1h (syke <140)
Keskiviikko	
Torstai	Nopeuskestävyys, mäkijuoksu 45 min
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	
<i>Huom!</i>	Vapaapäivinä omatoimista kevyttä liikuntaa, esim. kevytvauhtiset lenkit, pyöräily, uinti, mailapelit, palloilu + VENYTTELY

5.5 Kilpailuun valmistava kausi, Elo- Syyskuu

Kilpailuun valmistavalla kaudella aloitetaan lajiharjoittelu, joka suoritetaan varsinaisen oman joukkueen kesken, ei oheisharjoitteluryhmissä. Elokuun ajan kaikilla juniorijoukkueilla on viikkoa kohden kaksi lajiharjoitusta.

Elokuussa ne A- D-juniorit, joilla ei ole meneillään kausi toisen lajin kanssa, osallistuvat lisäksi kerran viikossa oman harjoitusryhmän kanssa suoritettavaan oheisharjoitukseen, jossa keskitytään nopeus-, koordinaatio- ja ketteryysominaisuuksien harjoittamiseen.

E- ja F-juniori-ikäluokissa kilpailuun valmistavalla kaudella on viikkoa kohden kaksi lajiharjoitusta, joiden aluksi suoritetaan aktivoivaa oheisharjoittelua, ja loppuun loppuverryttely. Erillistä oheisharjoituskertaa ei kuitenkaan ole.

Kilpailuun valmistava kausi, esimerkkiviikko B-juniorit

Maanantai	Nopeuskestävyys. Määräintervallit 100m+150m+200m+250m+200m+150m+100m. Teho 80%, palautus 3 min.
Tiistai	
Keskiviikko	Loikat 30 min + Lajiharjoitus 1 h 15 min
Torstai	
Perjantai	Koordinaatio & Kuntopiiri 30 min + Lajiharjoitus 1 h
Lauantai	
Sunnuntai	
<i>Huom!</i>	Vapaapäivinä omatoimista kevyttä liikuntaa, esim. kevytvauhtiset lenkit, pyöräily, uinti, mailapelit, palloilu + VENYTTELY

Kilpailukausi, Loka- Maaliskuu, esimerkkiviikko C-juniorit

Maanantai	Kuntopiiri 20 min + Lajiharjoitus 1h 15min
Tiistai	
Keskiviikko	Lajiharjoitus 1,5h
Torstai	
Perjantai	Koordinaatio 20 min + Lajiharjoitus 1 h
Lauantai	Turnaus
Sunnuntai	
<i>Huom!</i>	Vapaapäivinä omatoimista kevyttä liikuntaa, esim. kevytvauhtiset lenkit, pyöräily, uinti, mailapelit, palloilu + VENYTTELY

5.6 Kehityskeskustelut

Voimistelu-, urheilu- ja raittiusseura Flanelissa on suositeltavaa ottaa käytäntöön vähintään kerran kauden aikana suoritettavat kehityskeskustelut jokaisen C-ikäluokan ja sitä vanhempien junioreiden kanssa. Ennen kehityskeskusteluja pelaajat vastaavat kirjallisesti kysymyksiin, jotka myöhemmin liitetään heidän pelaajakortteihinsa (Liite 3).

D- ja sitä nuoremmille junioreille kehityskeskustelut eivät vielä ole niin välttämättömiä, vaan heille riittää pelaajakortin kysymysosaan vastaaminen. Leikkimielisessä salibandykoulussa pelaajakortteja ei vielä käytetä.

Kehityskeskustelujen avulla valmentajat oppivat tuntemaan junioripelaajansa paremmin. Onko heillä muita harrastuksia jotka kenties menevät päällekkäin salibandyn kanssa? Häiritsevätkö harrastukset koulunkäyntiä? Keskustelut helpottavat salibandyn, mahdollisten muiden harrastusten, koulunkäynnin ja muiden henkilökohtaisten asioiden yhteensovittamista. Kehityskeskusteluissa valmentaja ja junioripelaaja voivat asettaa yhdessä tavoitteita, joihin tähtäämällä pelaaja pystyy kehittymään paremmaksi.

Keskustelujen perusteella täytettävät pelaajakortit tulee arkistoida ja säilyttää siten, että junioripelaajan tiedot, faktat ja mielipiteet ovat löydettävissä myös tulevana pelivuosina. Tällä tavoin toiminnasta saadaan jatkuvampaa ja eri vuosien pelaajakohtaisia tietoja voidaan vertailla toisiinsa.

5.7 Yhteistyö paikkakunnan muiden urheiluseurojen kanssa

Mikäli junioripelaaja harrastaa kahta eri lajia, joiden kilpailukaudet ovat eri aikoina (esimerkiksi salibandy ja jalkapallo), on ehdotuksena, että mennään sen lajin ehdoilla kumman kilpailukausi on käynnissä. Toista lajia harrastetaan tällöin mahdollisuuksien mukaan. Jos juniori harrastaa lajeja joiden kilpailukaudet ovat käynnissä samanaikaisesti (esimerkiksi salibandy ja futsal), tulee urheiluseurojen pyrkiä mahdollisuuksiensa mukaan järjestämään harjoituksiaan ja ottelutapahtumiaan siten, etteivät ne menisi päällekkäin. Näin pyritään välttämään junioreiden pakottamista lajivalintojen tekemiseen ja lajit pikemminkin tukevat toisiaan. Mikäli lajien harrastaminen kaikesta huolimatta menee osittain päällekkäin, sovitaan tapauskohtaisesti juniorin kanssa miten menetellään.

Ehdotuksena on, että Joutsan seutukunnan suurimmat urheiluseurat Flanel, joukkuepalloiluun erikoistunut Joutsan Seudun Pallo (JoSePa) ja yleisseurat Joutsan Pommi ja Leivonmäen Pyry järjestävät kerran kaudessa yhteisen palaverin, jossa sovitaan esimerkiksi aikataulullisista asioista. Kannustamalla oman seuran junioreita myös toisen lajin pariin, voittavat kaikki osapuolet. Eri lajin harrastaminen tukee juniorin pelikäsityksen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymistä. Seurojen kannalta ihanteellista olisi, että kaikki juniorit harrastaisivat myös toista lajia kilpailukauden ulkopuolella. Tällöin erillistä fysiikkaharjoittelua ei välttämättä edes tarvittaisi ennen B-juniori-ikää.

Liite 2. Taustakartoitus Flannelsin junioripelaajille

VASTAAJAN TIEDOT

Ikä: _____ vuotta

Kuinka kauan olet harrastanut salibandya? _____ vuotta

Joukkueesi:

- a. E-pojat _____
- b. D-pojat _____
- c. B-pojat _____

TAVOITTEET JA HARJOITTELU (merkitse X)

1. Miksi harrastat salibandya? (voit valita useamman)

- a. kavereiden takia _____
- b. tähtään huipulle _____
- c. pelaaminen on mukavaa _____
- d. vanhempieni vuoksi _____
- e. olen hyvä salibandyssä _____

2. Millä tasolla tavoitteesi on pelata 20-vuotiaana?

- a. salibandyliiga _____
- b. A- junioreiden SM, miesten 1. tai 2. divisioona _____
- c. 3.-5. divisioona _____
- d. harrastepelit _____
- e. minulla ei ole tavoitetta / en ole ajatellut asiaa _____

3. Luettele mitä muita ohjattuja harrastuksia sinulla on?

4. Onko salibandy mieluisin harrastuksesi?

- | | | |
|----|---|-------|
| a. | ei ole | _____ |
| b. | on, mutta minulla on muitakin harrastuksia | _____ |
| c. | on, mutta minulla ei ole muita harrastuksia | _____ |
| d. | en osaa sanoa | _____ |

Vastaa joko kysymykseen 5. tai 6.

5. Jos et harrasta kesällä ohjattua urheilua, kuinka monta kertaa viikossa olisit valmis osallistumaan salibandyn kesäharjoitteluun?

- | | | |
|----|----------------|-------|
| a. | 0 | _____ |
| b. | 1 | _____ |
| c. | 2 | _____ |
| d. | 3 tai useammin | _____ |

6. Kuinka monta kertaa viikossa, oman kesälajisi lisäksi, olisit valmis osallistumaan salibandyn kesäharjoitteluun?

- | | | |
|----|----------------|-------|
| e. | 0 | _____ |
| f. | 1 | _____ |
| g. | 2 | _____ |
| h. | 3 tai useammin | _____ |

7. Montako urheilusuoritusta sinulla on viikossa?

- | | | |
|----|---------------|-------|
| a. | 0-2 | _____ |
| b. | 3-4 | _____ |
| c. | 5-6 | _____ |
| d. | 7 tai enemmän | _____ |

8. Kuinka moni niistä on salibandya?

- a. 1 _____
- b. 2 _____
- c. 3 _____
- d. 4 tai useampi _____

9. Monta kertaa olisit valmis harjoittelemaan salibandya viikossa?

- a. 1 _____
- b. 2 _____
- c. 3 _____
- d. 4 tai useammin _____

HARJOITUSAKTIIVISUUS

10. Kuinka usein olet poissa harjoituksista sen vuoksi, ettei huvita?

- a. kerran viikossa tai useammin _____
- b. kerran kahdessa viikossa _____
- c. kerran kuussa _____
- d. en koskaan _____

11. Kuinka usein olet poissa harjoituksista sen vuoksi, ettei ole kyytiä harjoituksiin?

- a. kerran viikossa tai useammin _____
- b. kerran kahdessa viikossa _____
- c. kerran kuussa _____
- d. en koskaan _____

12. Kuinka usein olet poissa harjoituksista päällekkäisen harrastuksen takia?

- a. kerran viikossa tai useammin _____
- b. kerran kahdessa viikossa _____
- c. kerran kuussa _____
- d. en koskaan _____

13. Kuinka usein olet poissa harjoituksista koulunkäynnin vuoksi?

- a. kerran viikossa tai useammin _____
- b. kerran kahdessa viikossa _____
- c. kerran kuussa _____
- d. en koskaan _____

14. Oletko koskaan vakavasti harkinnut lopettavasi salibandyn harrastamisen?

Jos olet, miksi?

Liite 3. Flannelsin fysiikkatestilomake

Vauhditon 5-loikka (10 cm tarkkuudella)	
---	--

12 minuutin juoksutesti (10 m tarkkuudella)	
---	--

40 m juoksu (0,1 s tarkkuudella)	
----------------------------------	--

Lihaskuntotestit

Istumaan nousu 1 min	
Selkälihakset 1 min	
Punnerrukset 1 min	
Leuanveto	

Liikkuvuustestit

Liike	Mitattava ominaisuus	Tulos
Kyykky keppi niskassa kädet suorina	Nilkan, pohkeen ja selkärangan liikkuvuus	cm (pakaroista lattiaan)
Keppi taakse suorin käsin	Lapojen ja rintalihasten liikkuvuus	cm
Eteentaivutus istuen. 0 cm varpaiden kohdalla	Takareiden ja selän liikkuvuus	cm

Liite 4. Flanelis junioreiden pelaajakortin kysymykset

Perustiedot

Nimi:

Pvm:

Syntymäaika:

Osoite:

Puhelinnumero:

Mailiosoite:

Äidin nimi, mailiosoite ja puh. num.

Isän nimi, mailiosoite ja puh. num.

Vuosi jolloin on aloittanut salibandyn:

Pelipaikka:

Kysymykset

Näkemys edelliskaudesta, miten sujui oma ja joukkueen kausi?

Mitä muita harrastuksia sinulla on? Menevätkö päällekkäin salibandyn kanssa?

Kuinka monta liikuntasuoritusta sinulle kertyy viikon aikana?

Omat vahvuudet pelaajana?

Omat kehitettävät ominaisuudet pelaajana?

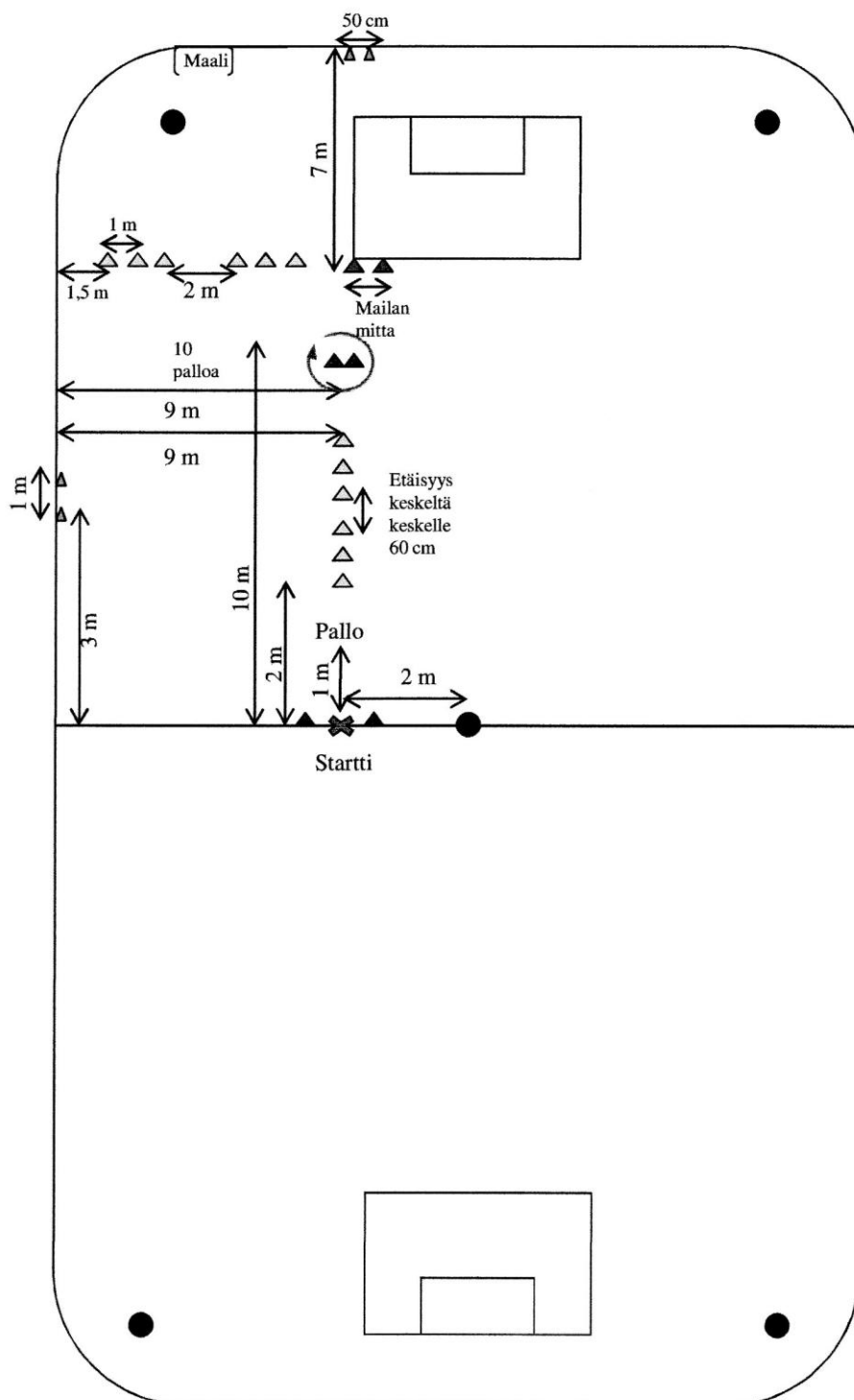
Tavoitteet salibandyuralla? Onko pelaaminen pelkkää hauskaa ajanviettoa, vai onko tavoitteenasi päästä joskus korkeammalle tasolle? Kuinka paljon olet valmis tekemään sen eteen?

Kuinka sitoutunut olet salibandyn lajiharjoitteluun sekä mahdollisiin oheisharjoituksiin esimerkiksi kesällä? Mikä on mielestäsi harjoitusten sopiva määrä viikkoa kohti?

Muuta:

Liite 5. Salibandyn taitorata-testi

Taitorata



Suoritusohjeet:

Salibandyliitto. salibandy.net/taitotesti

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=l3ZfAgGtMsM#!